**Standwaage (links) –** Spezifische Bewegungsbeschreibung

Aufrechter Stand

1. **Vorbereitungsphase – Ansatzphase**

Schritt links vorwärts (Abbildung 1\*)

Verlagerung des KSP über die Stützfläche – und Verlagerung des Gewichtes auf den linken Fuß (Sohlenstand des Standbeins) (Abbildung 2\*),

entweder beide Arme in die Seithalte führen oder den rechten Arm nach vorne und linken zur Seite,

Spielbein mit gestecktem Fuß nach hinten oben führen – so hoch wie möglich (Abbildung 3\* – 5\*),

Oberkörper bleibt so lange wie möglich aufrecht, Aufbau eines „Spannungsbogens“ durch „Ziehen“ der linken Schulter Richtung rechte Ferse des Spielbeines.

1. **Standphase**

Pose mindestens zwei Sekunden fixieren/halten (Abb. 6\*)

1. **Absetzphase**

Absenken des Spielbeines mit gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers (Abbildung 7\* – 9\*)

Beine schließen (Abbildung 10\*)

 Abb. 1\* Abb. 2\*

 Abb. 3\* Abb. 4\* Abb. 5\*

 Abb. 6\*

 Abb. 7\* Abb. 8\* Abb. 9\* Abb. 10\*