

# Wasserschöpfen

**Grundhaltung:** Schulterbreiter Stand („auf Schiene stehen“), 3 Punkte geben Stütze (Groß- und Kleinzehballen, Ferse), Knie leicht gebeugt, Becken und Po entspannt, Oberkörper aufrecht, Schultern hängen, Kinn ist entspannt, ein weicher Blick - **MILDE LÄCHELN**

**Handhaltung:** Bewegung mit runden Handrücken

**Fingerhaltung:** entspannt

**Atmung:** Die **Armbewegungen** folgt der **Atmung!**



**Ausatmen:** Abwärtsbewegung der Hand ...



**Einatmen:**

Aufwärtsbewegung der Hand

(Wenn du magst, kannst du einen weiteren Durchgang mit umgedrehter Atmung machen.)

## Grundhaltung

- Wasserschöpfen über **Ellenbogengelenk** zuerst einzeln **li** und **re**
- Wasserschöpfen über **Schulter „unten“** zuerst einzeln **li** und **re**
- Wasserschöpfen über **Schulterblatt** zuerst einzeln **li** und **re** (minimal Hüfte)
- Wasserschöpfen über **Schulterblatt und Becken** zuerst einzeln **li** und **re**

**Bogenstand** über **Schulterblatt und Becken** zuerst einzeln **li** und **re**

## Grundhaltung Füße oder breiter Stand

- Wasserschöpfen über **beide Ellenbogengelenke** zugleich
- Wasserschöpfen über **beide Schultern „unten“** zugleich
- Wasserschöpfen über **Schulterblätter** zugleich
- Wasserschöpfen über **Schulterblätter und Becken** zugleich

**Bogenstand** über **Schulterblätter und Becken** zugleich sowie **li** und **re**

**Gutes Gelingen**  
**Viel Spaß!**