

Sensen ist eine Drehbewegung aus der Hüfte. Und ganz wichtig: mit der Sense soll Gras gemacht werden – deshalb muss sie bei der Übung immer den Boden berühren.

Bevor du anfängst, musst du dich mit der Sense in die richtige Ausgangsposition stellen.

NIMM DIE SENSE LOCKER IN BEIDE HÄNDE. DIE GRIFFE ZEIGEN ZUM KÖRPER.

DAS RECHTE BEIN ETWA EINE FUSSLÄNGE NACH VORNE STELLEN.

STELLE DIE BEINE ETWAS MEHR ALS HÜFTBREIT AUSEINANDER.

BEUGE DEN LINKEN ARM LEICHT.

DIE KNIE LEICHT BEUGEN.

DIE SENSE SO WEIT NACH RECHTS AUF DEN BODEN AUFSETZEN, OHNE DASS DU DICH VORBEUGEN MUSST.

DREHE DEN OBERKÖRPER AUS DER HÜFTE HERAUS VON RECHTS NACH LINKS.

DIE SENSE BERÜHRT DIE GANZE ZEIT DEN BODEN.

Du brauchst ein wenig Übung, bis du die Bewegung flüssig durchführen kannst. Probiere die Bewegung ein paarmal hintereinander aus, bis es sich gut anfühlt.

DREH DICH SO WEIT, BIS DU ÜBER DIE LINKE SCHULTER SCHAUEN KANNST.

DREH DICH WIEDER ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION.

DENK DARAN: DIE SENSE BERÜHRT DABEI WIEDER DIE GANZE ZEIT DEN BODEN.

GEH EINEN KLEINEN SCHRITT NACH VORNE UND PROBIERE ES GLEICH NOCHMAL!

Wenn du fertig bist, stell die Sense bitte wieder an ihren Platz zurück.

# 1,2,3 – SENSEN WALZER