

Information Nummer 8: Gehschule II: Oberkörper, Armführung und Kopfhaltung

Die Haltung des **Oberkörpers** sollte nur ganz leicht nach vorne geneigt oder aufrecht sein.

Die Schultern müssen locker hängen gelassen werden. Die **Arme** sind 90° gebeugt, der **Blick** ist nach vorne gerichtet (ca. 5 m). Auch mit Gewichten sollten die Schultern in Richtung der „hinteren Hosentasche“ gestreckt werden.

Das Bewusstmachen der Schultern, des Oberkörpers und der Blickrichtung leitet eine vertiefte Atmung ein.

Fragen für mich

- Wie ist die Haltung meines Oberkörpers? Leicht nach vorne/hinten geneigt oder ganz aufrecht?
- Habe ich das Gefühl, meine Schultern locker halten zu können?
- Was muss ich dazu ändern? Armhaltung? Oberkörperhaltung? Blick?
- Wohin schaue ich, wenn ich laufe? 3, 5 oder 10 m vor mich?
- Ändert sich durch den Wechsel der Blickrichtung etwas an meiner Oberkörperhaltung? Was?
- Ändert sich durch das Bewusstmachen der Schultern und der Blickrichtung etwas am Atem?
- Was ist mir bei dieser Übung am meisten bewusst geworden?

