

Bewegung

Holzsägen

Ausgangsposition

Schrittstellung. Der vordere Fuß zeigt nach vorne, der hintere Fuß ist im Abstand von einer Fußlänge zur Seite gedreht. Beide Füße bilden ein „L“. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Positionieren Sie beide Hände so, als ob Sie mit ihnen eine Säge halten würden.



Durchführung

Schwingen Sie Ihre Arme wie beim Holzsägen wechselseitig vor und zurück. Lassen Sie dabei Ihre Knie locker und achten Sie darauf, dass Sie bei der Übung ruhig und gleichmäßig atmen.

Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal.



Tipp: Probieren Sie mal Holzsägen nach einem gemeinsamen Rhythmus in der Gruppe. Hierzu können Sie auch passende Musik verwenden!



Ziel

Kräftigung der Armmuskulatur.

Was sagte Sebastian Kneipp dazu?

„Manche Leute, zumal solche, welche viel im Büro beschäftigt sind, suchen sich etwas auszuarbeiten und nehmen zum Holzsägen und Kleinspalten desselben ihre Zuflucht. Nun ist also dazu auch nicht jedem Gelegenheit geboten, und da scheinen mir nachstehende Schwingübungen nicht unpraktisch, um sie Solchen zu empfehlen.“

