

NIRVANA

BEWEGUNGSBE- SCHREIBUNG

Dies ist eine Haltefigur für die Spinning Pole.

Beginne im Stehen neben der Stange und hake die innere Kniekehle etwas unter Hüfthöhe ein. Greife im Strong Hold und lege das äußere Bein kurz über dem Knie mit viel Druck an die Stange. Als nächstes greift die innere Hand zum Claw bzw. Funny Grip um. Dann wird das innere Bein ausgehakt und die Fußsohle auf die Stange gesetzt. Währenddessen drückst Du die Körpermitte etwas nach außen und nach vorne, so dass eine gebogene Form entsteht. Der Druck mit dem äußeren Bein nach vorne gegen die Stange wird verstärkt. So kannst Du am Ende die äußere Hand lösen.



Zum Herauskommen aus der Figur greife mit der äußeren Hand wieder an die Stange und löse die Beine, so dass Du zu Boden kommen kannst.

VARIANTEN

- inneres Bein nach vorne strecken, mit der äußeren Hand den Fuß greifen, und mit dem äußeren Bein eine Split-Position vervollständigen

