

Übung 5

14



Ausgangsstellung:

Sie sitzen aufrecht an einem Tisch. Legen Sie ein Handtuch unter den betroffenen Ellenbogen. Stellen Sie eine Flasche vor sich hin und passen Sie Ihre betroffene Hand an den Flaschenhals an. Halten Sie mit Ihrer nicht betroffenen Hand die betroffene Hand etwas oberhalb vom Handgelenk, sodass diese am Flaschenhals bleibt (1). Der betroffene Ellenbogen bleibt auf dem Tisch.

Kippen nach links



Versuchen Sie, die Flasche unter Führung der nicht betroffenen Hand nach links zu kippen (2).



Nach dem Kippen stellen Sie die Flasche wieder vollständig auf die Tischfläche (1).

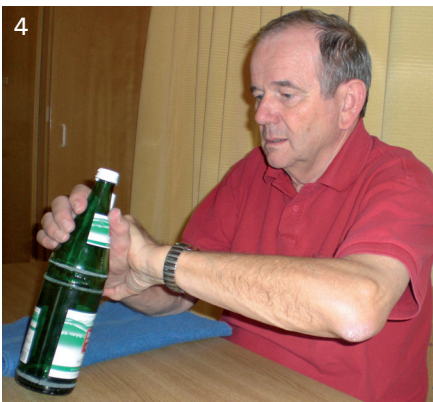


Die betroffene Hand muss am Flaschenhals bleiben und die Flasche darf nicht umfallen.
Der betroffene Ellenbogen bleibt auf dem Tisch!



Kippen nach rechts

Versuchen Sie, die Flasche unter Führung der nicht betroffenen Hand nach rechts zu kippen (3). Nach dem Kippen stellen Sie die Flasche wieder vollständig auf die Tischfläche (1).



Kippen nach hinten

Versuchen Sie, die Flasche unter Führung der nicht betroffenen Hand nach hinten zu kippen (4). Nach dem Kippen stellen Sie die Flasche wieder vollständig auf die Tischfläche (1).



Kippen nach vorn

Versuchen Sie, die Flasche unter Führung der nicht betroffenen Hand nach vorn zu kippen (5). Nach dem Kippen stellen Sie die Flasche wieder vollständig auf die Tischfläche (1).