14. SVERDSLAG

HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Jording
- Følelse av kraft og senter
- Bevegelighet skulder

ØVELSESBESKRIVELSE

- Stå i bred benstilling med god bøy i kne og hofte. Støtt deg med venstre hånd på venstre lår.
- Tenk at du har et sverd hengende i en slire bak på ryggen.
- Pust inn og trekk sverdet opp av sliren med høyre hånd.
- Pust ut og slå hardt og målrettet sverdet i bakken foran deg. (I stedet for en vanlig utpust kan du si : HA !! Prøv å la stemmen formidle energi.) Det er naturlig at du bøyer litt dypere i kne og hofte i det du slår sverdet i bakken.
- Gjenta annenhver side.

DOSERING

- ca 3 repetisjoner på hver side.

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk at du står på fjell og at bena dine er støpt fast i underlaget. Tenk at du er så stødig at ingen vil kunne rikke på deg eller få deg ut av balanse.
- Tenk at alle bevegelser skal være rene og målrettet.
- Tenk at du kløyver noe med sverdet.
- Statuer et eksempel:” Her går grensen” eller ” Ingen tuller med meg.”

PASS PÅ

- at du ikke mister balansen når du slår med sverdet. Bruk senteret og kjenn at begge bena står tungt i underlaget.
- at du strammer hele armen når du slår slik at du ikke passivt kommer ut i ytterposisjon i albueleddet.