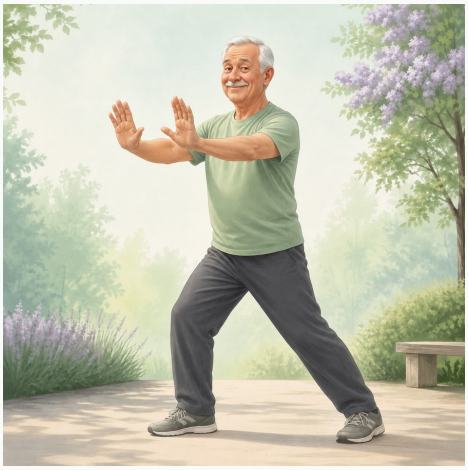
Bents Jazz-Tai Chi

12 rolige og lidt mere kraftfulde øvelser – BARE GRATIS

1. Bent går krabbegang med elastik

Sæt elastikken omkring benene midt over knæene. Stå med fødderne i hoftebredde, bøj let i knæene, og skyd hoften en smule tilbage. Tag rolige skridt til siden, mens det andet ben følger efter uden at fødderne samles helt. Hold samme højde og spænding på elastikken hele vejen. Gå 6–10 skridt hver vej. Kan også laves uden elastik – for de rigtig seje.



2. Bent skubber bjerget

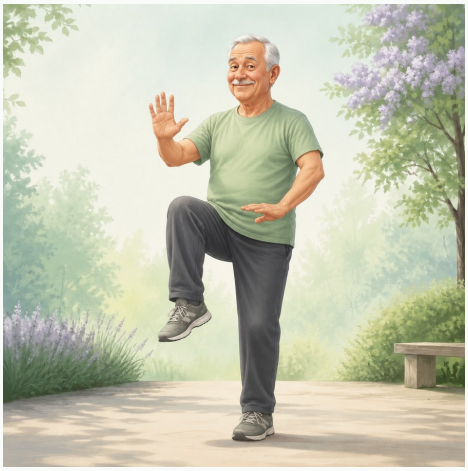
Stå med god afstand mellem fødderne og bløde knæ. Før begge hænder roligt frem med håndfladerne udad, som om du skubber et bjerg væk. Flyt samtidig vægten lidt frem uden at læne kroppen. Træk hænderne langsomt tilbage, og flyt vægten tilbage igen. Gentag 8–12 gange. Bjerget flytter sig måske ikke, men Bent gør.

3. Bent spænder buen

Stå bredt og stabilt. Drej overkroppen let mod den ene side. Stræk den ene arm frem, mens den anden trækkes tilbage mod skulderen, som om du spænder en bue. Hold skuldrene nede, og lad blikket følge den forreste hånd. Vend roligt tilbage, og skift side. Gentag 6–8 gange til hver side.

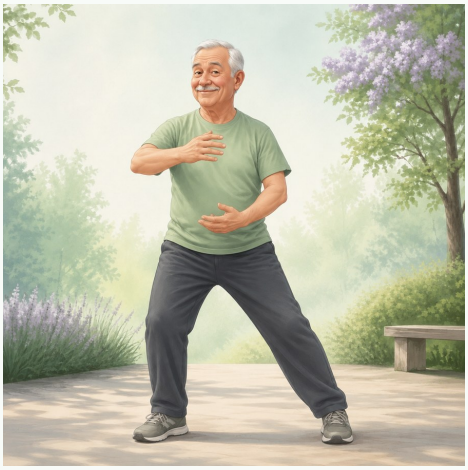
Bents Jazz-Tai Chi

12 rolige og lidt mere kraftfulde øvelser – BARE GRATIS



4. Bent står på ét ben

Flyt vægten langsomt over på det ene ben. Løft det modsatte knæ så højt, som det føles trygt, og hold overkroppen rank. Find et fast punkt at kigge på. Hold stillingen i 3–5 rolige vejrtrækninger, og skift ben. Brug gerne en stol eller væg som støtte. Balance er træning – ikke en optagelsesprøve til cirkus.



5. Bent flytter vægten fra side til side

Stå med god afstand mellem fødderne og tæerne pegende frem. Bøj det ene knæ, og flyt vægten roligt over på dette ben, mens det andet ben bliver mere strakt. Glid gennem midten og videre til den modsatte side. Hold fødderne i gulvet og bevæg dig i et roligt, jævnt tempo. Gentag 8–10 gange til hver side.

6. Bent løfter hælene og himlen

Stå med fødderne i hoftebredde. Løft armene langsomt op over hovedet, samtidig med at du løfter hælene og kommer op på tæerne. Hold maven let spændt og blikket frem. Sænk derefter arme og hæle langsomt igen. Gentag 8–12 gange. Brug en stol som støtte, hvis balancen driller.

Bents Jazz-Tai Chi

12 rolige og lidt mere kraftfulde øvelser – BARE GRATIS

7. Bent trækker armene tilbage

Stå rank med let bøjede knæ og armene langs siden. Bøj albuerne, og træk dem langsomt bagud, mens skulderbladene nærmer sig hinanden. Hold skuldrene nede og brystet åbent. Før armene roligt frem igen uden at falde sammen i ryggen. Gentag 8–12 gange. En glimrende modvægt til både sofa og skærm.

8. Bent sætter sig på den usynlige stol

Stå med fødderne lidt bredere end hoftebredde. Skyd hoften bagud, og bøj i knæene, som om du vil sætte dig på en stol. Hold brystet løftet, knæene i samme retning som tæerne og vægten på hele foden. Rejs dig roligt igen. Gentag 6–10 gange. Hav en rigtig stol bag dig, hvis du vil være på den sikre side.

9. Bent drejer og skubber til siden

Stå med god afstand mellem fødderne og bløde knæ. Drej overkroppen roligt mod den ene side, og skub begge hænder ud i samme retning. Lad hoften følge let med, men hold fødderne i gulvet. Vend tilbage til midten, og gentag til den anden side. Udfør 6–8 rolige gentagelser til hver side.

Bents Jazz-Tai Chi

12 rolige og lidt mere kraftfulde øvelser – BARE GRATIS

10. Bent træder roligt frem

Tag et roligt skridt frem, og sæt først hælen i gulvet. Flyt vægten gradvist over på det forreste ben, mens hænderne føres frem. Skub derefter fra med det forreste ben, og træd tilbage til udgangsstillingen. Skift ben. Gentag 6–8 gange med hvert ben. Hold skridtet kortere, hvis balancen bliver udfordret.

11. Bent trækker elastikken fra hinanden

Hold elastikken foran brystet med let bøjede arme. Træk langsomt hænderne fra hinanden, mens du holder skuldrene nede og brystet åbent. Før hænderne roligt tilbage igen uden at slippe spændingen. Gentag 8–12 gange. Øvelsen styrker skuldre, arme og øvre ryg – og giver Bent lidt mere rank ryg til kontrabassen.

12. Bent samler kræfterne

Stå med fødderne i hoftebredde og knæene let bøjede. Læg hænderne roligt oven på hinanden foran maven. Træk vejret dybt ind gennem næsen og langsomt ud igen. Bliv stående sådan i 3–5 rolige vejrtrækninger. Så er kræfterne samlet, skuldrene sænket – og Bent er klar til kontrabassens sidste bum.