



1

**Ausgangsstellung:**

Bauchlage. Die Hände liegen unter der Stirn, die Unterschenkel sind 90° angewinkelt und die Fußinnenkanten stehen aneinander

**AKTION:**

Mit langsam steigender Kraft die Knie und Fußkanten aneinander drücken



2

**Ausgangsstellung:**

Rückenlage. Die Arme liegen neben dem Körper, das linke Bein ausgestreckt, das rechte Knie auf 90° angewinkelt und steht ca. 45° seitlich außen auf Höhe der rechten Hüfte, der Unterschenkel horizontal gehalten

**AKTION:**

Den rechten Unterschenkel maximal nach innen schwenken (Außenrotation des Oberschenkels), mit der Vorstellung die rechte Ferse zum Mund zu bewegen

**Wichtig:**

Das rechte Knie darf die seitliche 45° Position nicht verlassen und der Unterschenkel sollte von der Horizontalen nicht abweichen

Lizensiert für 2023



3

**Ausgangsstellung:**

Rückenlage, Variante: Sitz. Das linke Bein ausgestreckt, das rechte Knie ist auf 90 Grad angewinkelt und steht ca. 45° seitlich außen auf Höhe der rechten Hüfte. Die rechte Hand umgreift das rechte Knie, die linke den Unterschenkel sprunggelenksnah

**AKTION:**

Erst dreht die linke Hand den Unterschenkel horizontal maximal quer zum Körper, dann zieht die rechte Hand das rechte Knie in 45° Position seitlich der Hüfte in Richtung rechter Schulter

**Wichtig!:**

Das rechte Knie darf die seitliche 45° Position nicht verlassen und der Unterschenkel sollte von der Horizontalen nicht abweichen



4

**Ausgangsstellung:**

Rückenlage, Variante: Sitz. Das linke Bein ausgestreckt, das rechte Knie auf 90° angewinkelt und wird mit der rechten Hand 45° in Hüfthöhe nach außen abgespreizt gehalten, die linke Hand sprunggelenksnah greifend, fixiert den Unterschenkel maximal quer zum Körper

**AKTION:**

Mit langsam steigender Kraft das rechte Knie senkrecht nach unten gegen die fixierende Hand drücken

**Wichtig!:**

Das rechte Knie darf die seitliche 45° Position nicht verlassen und der Unterschenkel sollte von der Horizontalen nicht abweichen, die Atmung ruhig fließen lassen

