



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 innen auf Höhe der rechten Hüfte, der Unterschenkel ist horizontal gehalten

AKTION:

Den rechten Unterschenkel maximal nach innen schwenken, mit der Vorstellung das rechte Knie zur linken Schulter zu bewegen

Wichtig:

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

Lizensiert für 2023



3

Ausgangsstellung:

Rückenlage, Variante: Sitz, Langsitz. Das linke Bein ausgestreckt, das rechte Knie auf 90° angewinkelt und steht ca. 45° seitlich innen 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 ca. in 45° Position nach innen in Richtung linke Schulter

Wichtig!:

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



4

Ausgangsstellung:

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

AKTION:

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

Wichtig!:

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

