



1

**Ausgangsstellung:**

Stand. Die Arme hängen locker neben dem Körper und die Füße stehen ganz dicht parallel nebeneinander

**AKTION:**

Das rechte gestreckte Bein drückt mit langsam steigender Kraft gegen das linke Bein



2

**Ausgangsstellung:**

Stand. Die Hände stützen auf der Hüfte und das Körpergewicht verlagert sich auf das linke Bein

**AKTION:**

Das rechte gestreckte Bein kreuzt hinter dem Körper maximal das linke Bein und steht auf dem Vorfuß

**Wichtig:**

Die rechte Beckenseite darf dabei nicht absinken

Lizensiert für 2023



3

**Ausgangsstellung:**

Stand. Das rechte gestreckte Bein kreuzt maximal das linke Bein hinter dem Körper und setzt mit dem Vorfuß am Boden ab, die Hände stützen auf der Hüfte

**AKTION:**

Das Becken schiebt maximal nach rechts und leicht nach vorne, dabei zieht der rechte Arm seitlich über dem Kopf nach links und der Oberkörper neigt sich maximal mit

**Wichtig!:**

Die rechte Beckenseite darf dabei nicht absinken



4

**Ausgangsstellung:**

Stand. Das rechte gestreckte Bein kreuzt maximal das linke Bein hinter dem Körper und wird mit dem Vorfuß am Boden fixiert, die linke Hand stützt auf der linken Hüfte, das Becken schiebt maximal nach rechts und leicht nach vorne, der rechte Arm zieht seitlich aber über dem Kopf zusammen mit dem Oberkörper nach links

**AKTION:**

Der rechte hinten kreuzende Fuß spannt mit langsam steigender Kraft nach rechts außen gegen den fixierenden Boden

**Wichtig!:**

Das Becken stabil halten und die rechte Beckenseite dabei nicht absinken lassen, den Atem ruhig fließen lassen

