



1

Ausgangsstellung:

Stand. Der Körper steht aufrecht und die Beine eng nebeneinander

AKTION:

Das rechte Bein mit langsam steigender Kraft nach rechts/außen gegen den Widerstand des Bodens drücken, als würde das Bein gespreizt werden



2

Ausgangsstellung:

Einbeinstand. Der Körper steht aufrecht, die Hände stützen auf den Hüften

AKTION:

Das Becken leicht nach links schieben, rechtes Bein ohne Rotation maximal nach rechts in der Körperebene abspreizen (Fußspitze zeigt nach vorn)

Wichtig!:

Das Becken bleibt horizontal gehalten, es darf nicht auf der rechten Seite nach oben kippen

Lizensiert für 2023



3

Ausgangsstellung:

Einbeinkniestand, Variante: Im Stand an einem Stuhl etc. abstützen. Das linke Knie stützt am Boden (evtl. Kissen unter das Knie legen), das rechte gestreckte Bein langsam maximal nach rechts abgespreizt, der Fuß zeigt nach vorne und stützt das Bein. Die linke Hand stützt auf der Hüfte und stabilisiert den Körper in der Aufrichtung, der rechte Arm stützt auf dem rechten Außenbein ab

AKTION:

Den Oberkörper langsam maximal nach rechts neigen dabei die rechte Beckenseite zum Boden drücken

Wichtig!:

Der Körper bzw. die Hüfte darf sich nicht nach vorne beugen und die Körperebene verlassen



4

Ausgangsstellung:

Einbeinkniestand, Variante: Im Stand an einem Stuhl etc. abstütze. Das linke Knie stützt am Boden (evtl. Kissen unter das Knie legen), das rechte gestreckte Bein ist maximal nach rechts abgespreizt, der Fuß zeigt nach vorne und stützt das Bein. Die linke Hand stützt auf der Hüfte und stabilisiert den Körper in der Aufrichtung, der rechte Arm stützt auf dem rechten Außenbein ab, der Oberkörper ist nach rechts geneigt und die rechte Beckenseite zum Boden geschoben

AKTION:

Das rechte Bein mit langsam steigender Kraft nach unten/innen gegen den Widerstand des Bodens drücken

Wichtig:

Die Atmung ruhig fließen lassen

