



1

**Ausgangsstellung:**

Stand, Variante: Rückenlage. Aufrecht stehend, stützt das linke Bein den Körper, der rechte Vorfuß steht ca. eine Fußlänge hinter dem Körper, das rechte Knie ist ca. 30° gebeugt

**AKTION:**

Mit langsam steigender Kraft den rechten nach vorne in den Boden drücken



2

**Ausgangsstellung:**

Rückenlage. Die Arme liegen zum stabilisieren neben dem Körper, das linke Bein ausgestreckt am Boden. Das rechte Bein steht mit gestrecktem Knie und Fuß in der Luft.

**AKTION:**

Das rechte gestreckte Bein langsam und maximal innenrotiert zur linken Schulter hinheben

**Wichtig:**

Das rechte Knie muss gestreckt sein und das Becken liegen bleiben, der rechte Fuß ist stets gestreckt zum Knie hin hochgezogen. Das linke Knie bleibt gestreckt am Boden gehalten



3

**Ausgangsstellung:**

Im Langsitz, Variante: Stehend. Das linke Bein ist angewinkelt und liegt locker seitlich am Boden. Das rechte Bein ist ausgestreckt und die Fußinnenkante zieht zum Knie hoch. Die linke Hand fixiert die Innenkantung mit einem Griff über den Außenfuß

**AKTION:**

Erst ins Hohlkreuz ziehen, dann das rechte Knie zum Boden drücken und langsam die Fußinnenkante mit Hilfe der linken Hand maximal zum Knie ziehen, dabei den Oberkörper leicht nach rechts außen schwenken

**Wichtig:**

Das rechte Knie bleibt maximal gestreckt und der Rücken im Hohlkreuz gehalten



4

**Ausgangsstellung:**

Im Langsitz, Variante: Stehend. Das linke Bein ist angewinkelt und liegt locker seitlich am Boden. Das rechte Bein ist lang ausgestreckt und die Fußinnenkante zieht zum Knie hoch. Die linke Hand fixiert die Innenkantung mit einem Griff über den Außenfuß, die LWS/BWS ist im Hohlkreuz, der Oberkörper nach außen über das rechte Bein gedreht und das rechte Knie drückt zum Boden

**AKTION:**

Mit langsam steigender Kraft das rechte Bein nach unten/außen gegen den Boden beugen wollen

**Wichtig:**

Dabei die Atmung ruhig fließen lassen

