



1

Ausgangsstellung:

Im Stand. Das linke Bein steht senkrecht unter dem Körper und trägt das Hauptkörpergewicht, das rechte Knie ist leicht angewinkelt, die rechte Ferse leicht angehoben und die Zehen liegen flach am Boden

AKTION:

Den rechten Fuß mit langsam steigender Kraft nach unten gegen den Boden drücken



2

Ausgangsstellung:

Im Langsitz. Die Hände stützen hinter dem Rücken ab das die Wirbelsäule gerade gehalten werden kann. Das rechte Bein ist angewinkelt und liegt locker seitlich am Boden. Das linke Bein ist ausgestreckt und der Fuß steht exakt in Verlängerung des Unterschenkels

AKTION:

Den linken Fuß maximal nach vorne zum Boden beugen

Wichtig:

Der Fuß darf dabei nicht nach innen drehen er hält die Linie des Unterschenkels



3

Ausgangsstellung:

Im Langsitz, Variante: Sitzend, Fersensitz. Das rechte Bein ist ausgestreckt, der linke Unterschenkel liegt auf dem rechten Oberschenkel ab. Die rechte Hand greift den Vorfuß am Vorfußende und die linke Hand fixiert den linken Unterschenkel in Höhe der Achillessehne

AKTION:

Die rechte Hand zieht den Fuß maximal in die Beugung, so dass er exakt in Verlängerung des Unterschenkels bleibt

Wichtig:

Der Fuß darf dabei nicht nach oben/innen drehen sondern, ihn bewusst nach unten Richtung Boden drücken, um die Linie des Unterschenkels zu halten



4

Ausgangsstellung:

Im Langsitz, Variante: Sitzend, Fersensitz. Das rechte Bein ist ausgestreckt, der linke Unterschenkel liegt auf dem rechten Oberschenkel ab. Die rechte Hand beugt maximal den Vorfuß mit Griff am Vorfußende und die linke Hand fixiert den linken Unterschenkel in Höhe der Achillessehne

AKTION:

Den linken Fuß mit langsam steigender Kraft in Richtung linkes Knie gegen die fixierende Hand strecken/heben

Wichtig:

Der Fuß darf dabei nicht nach oben/innen drehen sondern bewusst nach unten Richtung Boden fixieren um die Linie des Unterschenkels zu halten, die Atmung ruhig fließen lassen

