

Seitliches Beinheben

So wird's gemacht:

- Ausgangsposition: Gerade Haltung, Füße hüftbreit.
- Körperspannung halten und Bein in einem 45-Grad-Winkel langsam und kontrolliert anheben.
- Wenige Sekunden halten und wieder langsam zurückführen, nicht am Boden absetzen.



Der Baum

So wird's gemacht:

- Ausgangsposition: Stabiler Stand auf der Matte.
- Ein Bein anheben und die Fußsohle auf den Oberschenkel des anderen Beins legen.
- Körperspannung halten und die Hände über dem Kopf zusammenbringen.
- Diese Position 10 Atemzüge halten.



Leichter:
Hände seitlich
ausstrecken

Dauer:
10 Atemzüge
(ca. 30 sek)

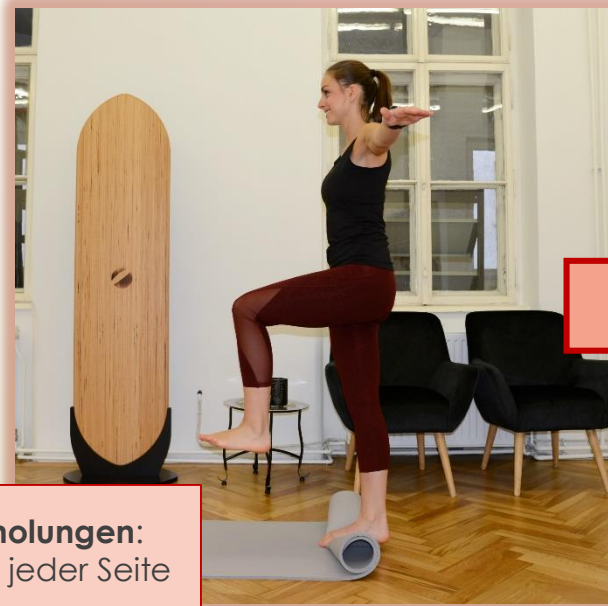


Steigerung:
instabiler
Untergrund

Einbeinstand auf instabilem Untergrund

So wird's gemacht:

- Ausgangsposition: Stabiler Stand auf der Matte.
- Bein gebeugt anheben und Arme seitlich austrecken.
- Körperspannung halten und Arme gestreckt über den Kopf heben – Handflächen zeigen zueinander.
- Arme bewegen sich zurück in die Ausgangsposition



Wiederholungen:
10 x auf jeder Seite



Leichter:
ohne instabilen
Untergrund

Schwerer:
den Händen
nachschaun

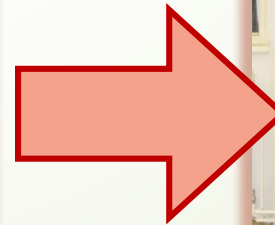
Vierfüßlerstand

So wird's gemacht:

- Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Blick nach unten. Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.
- Bauch anspannen, kein Hohlkreuz machen.
- Strecke einen Arm und das gegenüberliegende Bein aus.
- Führe Ellbogen und Knie zusammen und setze Arm und Bein nicht ab.



Wiederholungen:
10 x jeder Seite



Ausfallschritt

So wird's gemacht:

- Mache einen Schritt nach vorne und senke das Becken ab (Knie nicht über die Zehenspitzen).
- Achte auf die rechten Winkel: Boden & Unterschenkel, Ober- & Unterschenkel, Ober- und Oberschenkel.
- Wenige Sekunden halten und wieder langsam hoch kommen.

Wiederholungen:
10 x auf jeder Seite



Standwaage

So wird's gemacht:

- Ausgangsposition: Stabile Haltung.
- Bein anheben bis der Oberschenkel in einem rechten Winkel zum Unterschenkel steht.
- Diese Position ca. 20 Sekunden halten.
- Bein wieder absenken.



Wiederholungen:
10 x jede Seite