

8 Übungen als Folge

<p>Aus der Bauchlage in den Liegestütz mit dem Ausatmen hochdrücken</p> <p>3-5 Atemzüge halten</p>	
<p>Mit der Einatmung Senken in den Liegestütz gebeugt</p> <p>3-5 Atemzüge halten</p>	
<p>Springen aus dem Liegestütz in die Hocke – Hockstretksprung, Abfedern, hüftbreiter Stand auf Zehenspitzen</p> <p>3-5 Atemzüge halten</p>	

Beugen in den seitlichen Ausfallschritt, hintere Ferse deutlich rausschieben, Hüftbeuger Strecken, langer Rücken, vordere Ferse unter dem Knie, Hände unter den Schultern gestützt

3-5 Atemzüge halten



Rotation in den seitlich gestützten Ausfallschritt, beide Arme senkrecht übereinander (unterer drückt in den Boden, oberer zieht nach oben – langes Handgelenk, Blickt folgt dem gehobenen Arm)

3-5 Atemzüge halten



Zentraler Ausfallschritt gestützt, vordere Ferse unter dem Knie, langer Rücken

3-5 Atemzüge halten



Aufrichten in den „Krieger“, Oberschenkel vorn nahezu parallel zum Boden, Oberkörper senkrecht, Arme neben den Ohren in die Senkrechte, hintere Ferse rausschieben, nahezu gestrecktes hinteres Bein

3-5 Atemzüge halten



Aus dem Krieger in den Liegestütz gehen, linkes Bein nach rechts durchschieben, rechten Arm lösen, Rücken überstrecken und so die seitliche und vordere Rumpfmuskulatur dehnen

geht auch als Unterarmstütz

3-5 Atemzüge halten



Diese Bewegungsfolge kann auch dynamisch ohne Haltepausen durchgeführt werden, jeweils mit dem Einatmen in die neue Position gehen, Ausatmen haltend.

Jede Seite abwechselnd nach einer kompletten Bewegungsfolge durchführen.

Danach in Rückenlage und mit Bauchatmung nachspüren.

Viel Freude beim Ausprobieren.