

# Ausgangsstellung

→ Stuhl ←

Doppelkinn machen

Brustbein nach vorne strecken

Bauch leicht einziehen

Knie leicht nach außen fallen lassen

Füße hüftbreit auseinanderstellen

Fußsohlen berühren komplett den Boden

Rücken gerade halten

Arme neben dem Stuhl hängen lassen

Fingerspitzen zeigen zum Boden

Gesäß vorne an die Stuhlkante setzen  
(Sitzbeinhöcker)



# Ausgangsstellung

## → Stand 1 ←



# Ausgangsstellung

→ Boden 2 ←

## Vierfüßlerstand

