

Ausgangsstellung

→ **Stuhl** ←



Ausgangsstellung

→ Stand 1 ←

Doppelkinn
machen

Brustbein nach
vorne strecken

Bauch leicht
einziehen

Fingerspitzen
zeigen zum Boden

Knie leicht beugen
und leicht nach
außen fallen lassen

Füße hüftbreit
auseinander
stellen

Fußsohlen berühren
komplett den Boden

Arme neben
dem Körper
herunterhängen
lassen

Handinnenflächen
zeigen zum
Oberschenkel



Ausgangsstellung

→ Boden 2 ←

Vierfüßlerstand

