

Stütz, seitlich aufgedreht



Anleitung:

Gehe in den Vierfüßlerstand. Bewege die Knie nach und nach vom Boden weg und strecke zunächst ein Bein, dann das andere nach hinten.

Nun löse die rechte Hand vom Boden. Drehe deinen Oberkörper seitlich nach oben. Die Fingerspitzen zeigen nach oben. Richte deinen Blick nach oben.

Wirkung:

Die Arm-, Rücken- und Bauchmuskulatur werden gestärkt und die Wirbelsäule mobilisiert.

Baum



Anleitung:

Gehe in die Standhaltung. Stelle deinen linken Fuß an der Innenseite des rechten Oberschenkels ab. Führe die Hände über dem Kopf zum Gruß zusammen.

Wirkung:

Die Beinmuskulatur wird gestärkt, die Standfestigkeit trainiert, die Balance und Konzentration werden gefördert.

Hund, der nach unten schaut



Anleitung:

Gehe in den Vierfüßlerstand. Strecke nun die Beine durch und führe das Gesäß dabei Richtung Himmel. Dein Blick ist nach hinten zu deinen Beinen gerichtet – dein Körper erinnert an ein umgedrehtes V.

Wirkung:

Die Arm-, Bein und Rückenmuskulatur werden gedehnt und gestärkt.

Kleine Kobra



Anleitung:

Gehe in die Haltung des Hundes. Bringe nun deine Beine schwebend Richtung Boden. Dein Becken liegt fest auf der Wiese. Strecke deinen Oberkörper nach vorne aus. Stütze die Hände unter deinen Schultern auf, die Finger weisen dabei nach vorn, die Ellenbogen sind eng am Körper und zeigen nach hinten. Drücke dich jetzt mit deinen Händen vom Boden ab, hebe die Brust etwas an. Achte darauf, dass du deinen Kopf nicht in den Nacken wirfst und die Wirbelsäule lang bleibt.

Wirkung:

Die Arm- und Bauchmuskulatur werden gestärkt.

Einfacher Adler



Anleitung:

Gehe in den aufrechten Stand. Winde den rechten Arm um den linken Arm. Führe deine Handflächen zusammen. Ist dein rechter Arm unten, drehe deinen Oberkörper nach rechts. Ist dein linker Arm unten, drehe deinen Oberkörper nach links.

Wirkung:

Die Arm-, Schulter- und Nackenmuskulatur werden gedehnt und die Wirbelsäule mobilisiert.

Stuhl



Anleitung:

Gehe in den aufrechten Stand. Führe deine Beine im Stand zusammen, beuge deine Knie leicht und führe deinen Oberkörper nach vorn. Strecke deine Arme rechts und links – als Verlängerung der Ohren – nach vorn.

Variante:

Lege deinen linken Fuß auf den rechten Oberschenkel ab. So trainierst du zusätzlich die Balance.

Wirkung:

Die Beinmuskulatur wird gestärkt und die Rückenmuskulatur gedehnt.

Berg im breiten Stand



Anleitung:

Gehe in den breitbeinigen Stand. Beuge deine Knie leicht. Führe die Hände zum Gruß zusammen.

Wirkung:

Die Bein- und Gesäßmuskulatur werden gestärkt, die Standfestigkeit verbessert.

Katze und Kuh



Anleitung:

Gehe in den Vierfüßlerstand, bewege dich in die Position der Katze. Führe dazu das Kinn zur Brust und bewege deine Wirbelsäule zum Himmel zu einem runden „Katzenbuckel“. Gehe nun in die Position der Kuh. Atme dazu ein und bringe deine Wirbelsäule nach unten. Führe die Schultern nach hinten und hebe deinen Kopf an.

Wirkung:

Die Rückenmuskulatur und die Wirbelsäule werden gedehnt und entspannt.