

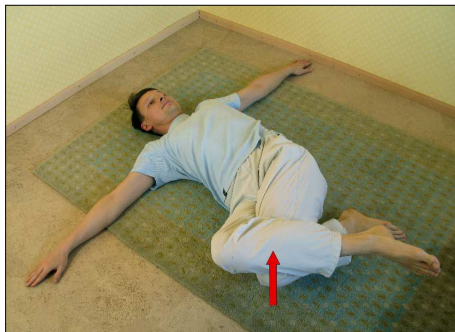
G1b Beine kippen

Stufe 1



Ausgangsstellung:

Rückenlage mit angestellten Beinen. Die Füße stehen möglichst nahe am Gesäß. Die Arme horizontal zu beiden Seiten ausbreiten. Ein Bein über das andere Bein kreuzen.



Dehnstellung:

Beide Beine auf die Seite des übergeschlagenen Beines umkippen lassen. Das Becken darf sich dabei mitbewegen. Der Schultergürtel muss fest auf der Unterlage liegen bleiben.

Anspannung:

Das untere Knie gegen das obere Bein drücken, ohne dass sich das Knie dabei bewegt. Die Anspannung bei tiefer Bauchatmung über einige Atemzüge hinweg halten. Danach ganz loslassen und die Beine entspannt zur Seite absinken lassen. Insgesamt sollte die Anspannung dreimal auf jeder Seite aufgebaut werden.

Bewegung:

Zwischen den Anspannungsphasen die obere Hüfte wechselweise mit dem Einatmen bewusst hochziehen und mit dem Ausatmen wieder ganz loslassen.

Aufmerksamkeit:

Anspannung im Bereich von Gesäß, Taille, unterem Rücken und Bauch.

Abschluss:

Die Beine zur Mitte hin aufrichten und nebeneinander abstellen. Nachspüren, wie der untere Rücken jetzt flacher auf dem Boden liegt und die Bauchatmung sich vertieft hat.