



Ausfallschritt mit Rotation im Oberkörper

Beschreibung: In dieser Übung werden die Innenseiten der Beine gedehnt und die Beweglichkeit des Rückens trainiert. Die Dehnung wird kontrolliert und fließend ausgeführt.

Durchführung:

Ausgangsposition ist auf den Knien, rechtes Bein vorne aufstellen, Hüfte nach vorne schieben und das hintere Bein lang machen. Den linken Arm neben den rechten Fuß abstützen, den anderen Arm lang nach oben strecken und mit dem Oberkörper mit drehen. Die Dehnung 10 Sekunden halte. Danach die selbe Übung auf der anderen Seite durchführen.

Materialien: zwei blaue Matten