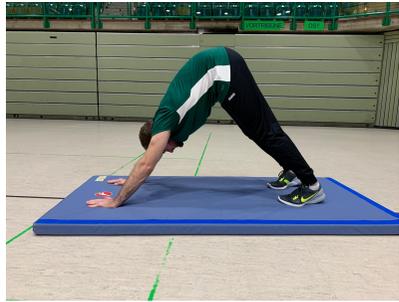


Herab- und Heraufschauender Hund



Beschreibung:

Bei dieser Übung werden sowohl die Beinrückseiten als auch der Rücken und die Bauchmuskeln gedehnt. Sie fördert zudem die Beweglichkeit. Die Übung soll kontrolliert und fließend durchgeführt werden.

Durchführung:

Herabschauender Hund: Ausgangsposition im Vierfüßlerstand, dann wird der Popo nach oben gestreckt, die Beine und Arme durchgedrückt und Kopf zwischen die Arme. Diese Position circa 10 Sekunden halten.

Heraufschauender Hund: Aus der Ausgangsposition des Herabschauenden Hundes, das Becken zum Boden nehmen. Beine liegen auf der Matte, Arme sind durchgedrückt und der Kopf ist in Richtung Decke gestreckt. Diese Position 10 Sekunden halten
-> beide Übungen erfolgen im Wechsel



Materialien:

Zwei blaue Matten

