



# HALBER AFFE

1  
★☆☆



Siehe Sprinterstellung - Kräftigung 1\*  
Vorderes Bein strecken  
Hände in Hüfte  
Zehen zum Knie ziehen



EA Brustbein zum Kinn ziehen  
AA Hüfte nach unten schieben  
10-20 Atemzüge



Letzte EA Oberkörper aufrichten  
Letzte AA vorderes Bein biegen  
Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

----- hier falten -----

Sprinterstellung 1\* - Kräftigung 1\*

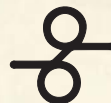


Füsse aktivieren  
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel  
zur Wirbelsäule ziehen



1  
☆☆☆

# HALBER AFFE





# AUSFALLSCHRITT

1  
★★★



Siehe Sprinterstellung – Kräftigung 1\*  
Gewicht auf vorderes Bein verlagern  
Hinteres Knie vom Boden und Bein strecken



EA Arme nach oben ziehen – Daumen zeigen nach hinten  
AA hintere Ferse nach hinten stossen  
10–20 Atemzüge



Letzte EA Hände an Hüfte  
Letzte AA Knie zum Boden  
Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

----- hier falten -----

Sprinterstellung – Kräftigung 1\*



Füße aktivieren  
Schultern von den Ohren entfernen  
Hände aktivieren



★★★  
1

# AUSFALLSCHRITT

