



SPRINTERSTELLUNG

1



Siehe Berg - Atmung 1*

Ausfallschritt re/li Bein nach vorne

Hinteres Knie und Zehenballen aufstellen

Hände an Hüfte



EA Brustbein Richtung Kinn ziehen

AA mit Hände Hüfte nach unten schieben

5-10 Atemzüge



Letzte AA Gewicht nach vorne verlagern
und aufstehen

Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

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



Füße aktivieren
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel
zur Wirbelsäule ziehen



1

SPRINTERSTELLUNG





AUSFALLSCHRITT

1
★★☆



Siehe Sprinterstellung - Kräftigung 1*
Ausfallschritt re/li Bein nach vorne
Hinteres Knie vom Boden lösen



EA Arme diagonal nach vorne schieben
AA gleichzeitig vorderes Schienbein nach vorne stossen und hintere Ferse nach hinten stossen
5-10 Atemzüge



Letzte AA Gewicht nach vorne verlagern und aufstehen
Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

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

Sprinterstellung - Kräftigung 1*



Füße aktivieren
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
Schultern von den Ohren entfernen
Hände aktivieren



AUSFALLSCHRITT



1
★★★☆☆