

KURZANLEITUNG

Vorgehen

1. Kategorie auswählen
2. Level(s) bestimmen
3. Übungskarten auswählen
Optional Sequenz auswählen
4. Knotenpunkte und Tipps beachten
5. Text- und Bildanleitung einhalten



Kategorien

	Atmung
	Kräftigung
	Beweglichkeit
	Gleichgewicht
	Partner

Levels

- ★☆☆ **Level 1** Einsteiger
- ★★☆ **Level 2** Fortgeschrittene
- ★★★ **Level 3** Köenner

Abkürzungen und Icons

- li / re Links respektiv rechts
- EA / AA Einatmung respektiv Ausatmung
- ⊖ ⊙ ⊕ Einnehmen, Halten und Verlassen der Position
-  **Knotenpunkte** Anweisungen, die während der ganzen Übung zu beachten sind
-  Tipps und nützliche Hinweise zur Übung

Symbole

- Form des Körperteils
- = Flügelschlag, leichte Bewegungen
- Aktiv in eine Richtung ziehen
- ...→ Positionieren, in eine Richtung schieben
- l...→ Richtungsänderung in der Bewegung
- ↔ Fortlaufende, kontinuierliche Bewegung
- ◎ Druckpunkte, aneinander pressen
- ↓ Gewicht in Boden leiten
- ⊞ Rotation, Schultern nach hinten rollen



Füsse parallel

Grosser, kleiner Zehenballen und Ferse in den Boden drücken

Arme hängen locker neben den Hüften nach unten

Augen schliessen



5-10 Atemzüge

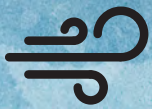


Augen öffnen

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

Füsse aktivieren
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel
zur Wirbelsäule ziehen





BERG

Hände nach oben

1
★★☆



Siehe Berg - Atmung 1*
Hände zusammen über den Kopf
Augen schliessen



EA beide Arme nach oben ziehen
AA Schultern nach unten sinken lassen
5-10 Atemzüge



Letzte AA Arme nach unten
Augen öffnen

YOGAKIT

Bitte wenden!

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



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



1
★★★

BERG

Hände nach oben





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*

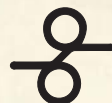


Füße aktivieren
Schultern von den Ohren entfernen
Hände aktivieren



★★★
1

AUSFALLSCHRITT





KRIEGER 3

Hände in Hüfte

1



Siehe Ausfallschritt – Kräftigung 1**

Hände in Hüfte stützen

Gewicht auf vorderes Bein verlagern

Hinteres Bein anheben und nach hinten strecken



EA Brustbein Richtung Kinn nach vorne ziehen und Ferse nach hinten stossen

AA Standbein in Boden drücken

10–20 Atemzüge



Letzte AA Fuss nach hinten abstellen

Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

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

Ausfallschritt – Kräftigung 1**



Füsse aktivieren
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel
zur Wirbelsäule ziehen



1

Hände in Hüfte

KRIEGER 3





KRIEGER 3

Arme gestreckt nach vorne

1
★★☆



Siehe Krieger 3 - Gleichgewicht 1*

Arme nach vorne ziehen - Daumen zeigen nach oben



EA Arme nach vorne ziehen und Ferse nach hinten stossen

AA Standbein in Boden drücken
10-20 Atemzüge



Letzte EA Hände an Hüfte

Letzte AA Fuss hinten abstellen
Beinwechsel



YOGAKIT

Bitte wenden!

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

Krieger 3 - Gleichgewicht 1*



Füsse aktivieren
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel
zur Wirbelsäule ziehen
Hände aktivieren



Arme gestreckt nach vorne

KRIEGER 3

1
★★☆





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
★★★★☆



KRIEGER 3

Ferse nach hinten

1
☆☆☆



Partner A siehe Krieger 3 – Gleichgewicht 1*
Partner B hält Fuss – gibt Stabilität
Partner A Hände in Hüfte
Partner B gibt Partner A Rückmeldung



EA Partner A Brustbein Richtung Kinn ziehen
AA Ferse nach hinten stossen – grosse Zehe nach unten ziehen
10-20 Atemzüge



Letzte AA Fuss auf Boden
Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

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

Partner A Krieger 3 – Gleichgewicht 1*



Füsse aktivieren
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel
zur Wirbelsäule ziehen



KRIEGER 3

Ferse nach hinten

☆☆☆
1





KRIEGER 3

Arme nach vorne

1
★★★☆☆



Partner A siehe Krieger 3 - Gleichgewicht 1*
Handgelenk-Handgelenk-Griff
Partner B gibt Partner A Stabilität
Partner B gibt Partner A Rückmeldung



EA Partner B zieht nach vorne
AA Partner A stösst Ferse nach hinten
10-20 Atemzüge



Letzte AA Fuss auf Boden
Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

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

Partner A Krieger 3 - Gleichgewicht 1*



Partner B geht für eine bessere Stabilität in die Knie



Füsse aktivieren
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
Hände aktivieren



KRIEGER 3

Arme nach vorne

1
★★★☆☆

