

Yoga – Im Stehen (P1): Ausfallschritt mit Drehung

Diese Übung stärkt nicht nur Beine und Gleichgewichtssinn, sondern sie aktiviert auch die Rückenmuskulatur und öffnet die Schultern. Durch die Drehung wird die tiefe Bauchmuskulatur beansprucht.

Mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt machen, die Füße hüftbreit halten und die Ferse des hinteren Fusses anheben. Das linke Bein aktivieren und anspannen, die Kniescheibe „nach oben ziehen“ und somit den Quadrizeps aktivieren.

Mit dem rechten Bein einen Winkel von maximal 90° bilden, während sich das Knie über dem Fussgelenk befindet. Den Oberkörper leicht nach vorne verlängern und dann nach rechts drehen. Den linken Ellbogen auf die Aussenseite des rechten Knies bringen.



Die Hände vor der Brust in Gebetshaltung zusammenführen. Mit dem Ellbogen gegen den Oberschenkel drücken, um den Twist zu verstärken. Die Position für 5-8 tiefe Atemzüge halten und die Seite wechseln.

Variationen

einfacher

- Bei fehlendem Gleichgewicht das hintere Knie am Boden absetzen.

schwieriger

- Die untere Hand auf der Aussenseite des vorderen Fusses am Boden abstützen (auf den Fingerspitzen oder Handflächen). Die Hand kann auch auf einem unterstützenden Gegenstand abgestellt werden. Den oberen Arm ausstrecken



Bemerkung: Vorsicht: die Wirbelsäule nicht zusammendrücken und den Rücken lang halten.

Material: evtl. ein Gegenstand zum Stützen.

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO