

Yoga – Balance auf Händen (B1): Die Krähe

Die Krähe (Kakasana) verlangt eine Kombination aus Bauchmuskelkraft, einem guten Gleichgewichtssinn und einer kleinen Portion Mut–und der Spass ist garantiert!

Ausgangslage ist die Hocke. Hände werden ein bisschen weiter als schulterbreit vor den Füßen abgesetzt. Die gespreizten Finger drücken aktiv gegen den Boden und erzeugen so einen «Saugnapf-Effekt». Aus dieser Position heraus das Becken anheben, die Ellbogen beugen und die Knie auf dem Trizeps möglichst nahe zu den Achselhöhlen bringen.



Einen stabilen Kontakt zwischen den Knie-Innenseiten und Armen herstellen. Einatmen, und beim Ausatmen das Gewicht langsam nach vorne verlagern und versuchen, einen Fuss nach dem anderen vom Boden abzuheben. Die tiefe Bauchmuskulatur und die innere Oberschenkelmuskulatur sind angespannt und der Bauchnabel zieht in Richtung Wirbelsäule. Die Position so lange wie möglich halten..

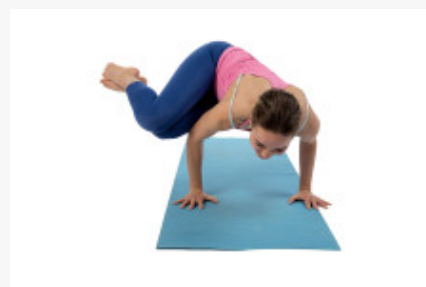
Variationen

einfacher

- Einen Fuss aufs Mal in die Höhe bringen, die Füße auf einem Gegenstand abstützen, um diese möglichst weit nach oben zu bringen.

schwieriger

- Die seitliche Krähe: Bei dieser Variation wird der Oberkörper gedreht. Die Ellbogen beugen, den Oberkörper drehen, und das rechte Knie zuerst zum linken Ellbogen und dann noch weiter nach oben in Richtung Achselhöhle bringen. Füße und Beine aktivieren und nahe beieinander halten, das Gewicht langsam nach vorne verschieben und die Füße vom Boden abheben. Um die Übung zu vereinfachen, können beide Ellbogen genutzt werden, um den Oberschenkel zu stützen. Seite wechseln.



Bemerkungen: Der Blick bleibt immer nach vorne gerichtet. Eine zweifach gefaltete Matte vor den Schülern legen.

Material: zusätzliche Matte oder evtl. Decke

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