

# Yoga – Im Stehen (P1): Das gestreckte Dreieck

**Das Dreieck (Utthita Trikonasana) ermöglicht eine Dehnung der inneren und hinteren Oberschenkel und der Beine. Es stärkt zudem die Füße. Durch die seitliche Öffnung werden die Flanken gedehnt und der Rücken gekräftigt.**

Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne machen und dabei den vorderen Fuss nach vorne richten und den hinteren mit einem Winkel von ca. 45° nach aussen drehen. Die Fersen befinden sich auf einer Linie. Die Beine strecken, ohne dabei die Knie zu blockieren. Die Arme zum Einatmen parallel zum Boden halten. Beim Ausatmen sich soweit wie möglich nach vorne über das rechte Bein schieben und die untere Hand auf das Fussgelenk oder auf das Schienbein bringen. Die andere Hand in Richtung Decke öffnen.



Den Oberkörper mit jeder Ausatmung weiter nach oben drehen und öffnen. Die rechte Kniescheibe soll dabei immer in dieselbe Richtung wie der Fuss zeigen. Die Schultern entspannen und den Trapezmuskel zwischen den Schulterblättern aktiv halten. Die Position für 5 – 8 tiefe Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

## Variationen

### einfacher

- Die untere Hand auf einem Gegenstand abstützen. Dies ermöglicht eine maximale Öffnung, ohne dass dabei der Rücken gestaucht wird.

### schwieriger

- Die obere Hand hinter den Lendenbereich bringen und versuchen, den oberen Teil des Oberschenkels des vorderen Beins zu fassen.
- Die untere Hand in der Luft hängen lassen, ohne sich auf dem Bein abzustützen. So muss der Schüler die tiefen Stabilisatoren des Bauchs benutzen.

**Bemerkung:** Die Wirbelsäule darf nicht zusammengedrückt und der Rücken soll verlängert werden.

---

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**