

Fünf Tibeter: Der 4. Tibeter – Der Tisch

Diese Übung streckt den gesamten Vorderkörper und stärkt gleichzeitig die Arme. Die Hände können auch zu Fäusten geballt werden.

Langsitz; Füsse etwa hüftbreit geöffnet; Hände neben dem Gesäss aufgestützt; Finger gegen die Zehen richten; Kinn auf der Brust. Mit dem Einatmen den Körper in die Bankstellung und den Kopf in den Nacken sinken lassen. Mit dem Ausatmen den Kopf wieder nach vorne auf die Brust senken und den Körper zurück in die Langsitzstellung bringen.

Wichtig: Auch in dieser Übung den Nacken nicht abknicken, sondern den Kopf in der Achsverlängerung weiterstrecken.

einfacher

Rückenlage, Arme parallel zum Körper, Handflächen zum Boden, Füsse möglichst nahe an das Gesäss ziehen. Beim Einatmen Becken heben, den Kopf liegen lassen, die ganze Fusssohle berührt den Boden hüftbreit. Beim Ausatmen: zurück in die Ausgangsstellung.

Ausgleichsstellung: Kutscherhaltung: sitzend beide Beine leicht anwinkeln, Arme über die Knie legen und den Kopf nach vorne hängen lassen.

Begonnen wird mit drei Wiederholungen, um dann wöchentlich um eine bis zwei Wiederholungen zu steigern, bis man auf 21 Wiederholungen gelangt ist.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO