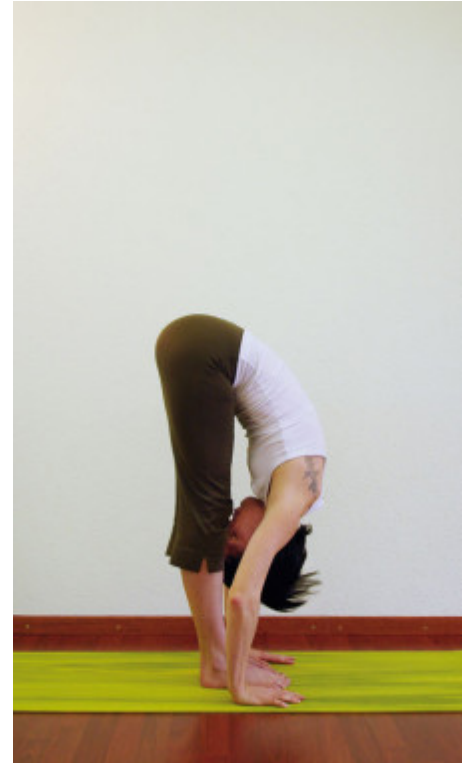


Power Yoga: Kopf-Knie

Mit dieser Vorwärtsbeuge wird im Power Yoga die hintere Oberschenkelmuskulatur gedehnt. An die Kopf-Knie-Position kann man sich vorerst auch mit gebeugten Beinen herantasten.

In der Endstellung der Kopf-Knie-Position sind die Kniegelenke gestreckt, die Kniescheiben leicht hochgezogen.

Der Rücken ist möglichst gerade, der Oberkörper sinkt zu den Beinen, der Kopf ist eingerollt. Die Sitzbeinhöcker streben zur Decke. Die Hände sind flächig auf dem Boden abgelegt.



Variation

einfacher

- Knie leicht anwinkeln.

Quelle: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Modulunterlage «Power Yoga», Gymnastik+Tanz. Magglingen: BASPO, Jugend+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO