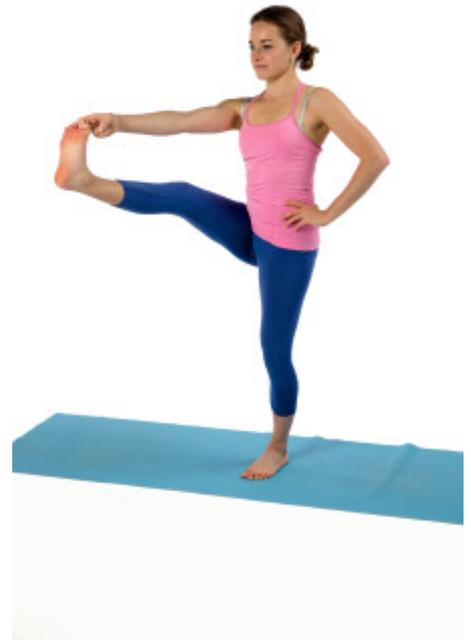


# Yoga – Balance auf einem Bein (B2): Stehende Bein Streckung

Diese Position (Hasta Padangustasana) trainiert nicht nur das Gleichgewicht und stärkt die Beinmuskulatur, sondern dient auch dazu, die hintere Oberschenkelmuskulatur zu verlängern.

Gewicht auf den linken Fuss verlagern. Den rechten Fuss heben und das Knie mit verschränkten Händen umfassen. Einatmen, die Wirbelsäule verlängern und beim Ausatmen die tiefe Bauchmuskulatur leicht zusammenziehen. Den Körper aktivieren und lang machen.

Die linke Hand auf die Hüfte legen und den Fuss mit der rechten Hand oder einem Handtuch festhalten (oder die grosse Zehe mit Zeige- und Mittelfinger greifen), ausatmen und das Bein strecken. Das Knie darf nicht ganz durchgestreckt werden. Position für mindestens 3-5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

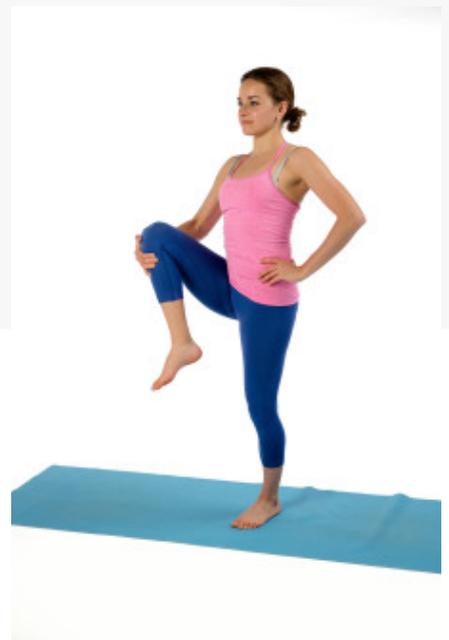


## Variationen

- Die Position kann auch mit gebeugtem Knie ausgeführt werden.

## schwieriger

- Bein zur Seite ausstrecken.



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**