# Power Yoga: Krähe

**Die Krähe ist eine Übung zum Training der Stützkraft. Ausserdem führt sie zu einem besseren Gleichgewicht und fördert Mut und Selbstvertrauen.**

Die Krähe (sanskr. Kakasana) beginnt im Kauerstand. Dann werden die Beine leicht gestreckt, das Gesäss angehoben. Die Knie werden auf die Oberarme abgelegt und die Arme dann langsam angewinkelt. Anschliessend wird das Gewicht vorsichtig auf die Oberarme abgegeben.

Das Gewicht ruht eher auf den Aussenkanten der Hände und auch auf den Fingern, die gespreizt sind; die Handflächenmitten sind leicht vom Boden weggezogen. Die hintere Nackenmuskulatur ist aktiv, der Blick richtet sich nach unten, zwischen die Hände.

## Variation

### schwieriger

- Bei der gedrehten Version der Krähe (sanskr. Bakasana) wird das Becken und der Oberkörper zuerst 90 Grad gedreht. Der vordere Ellbogen wird an die Aussenseite des Knies, der hintere an das Hüftgelenk gelegt und anschliessend das Gewicht vorsichtig auf die Oberarme abgegeben.

---

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**