

# Power Yoga: Krieger I

In der Krieger I-Übung werden die Oberschenkel- und Gesässmuskeln gekräftigt. Die Rücken- und Schultermuskulatur stabilisiert die Haltung während die Hüftbeuge- und Bauchmuskulatur sowie der breite Rückenmuskel gedehnt werden.

Der Krieger I (sanskrit. Virabhadrasana I) beginnt mit dem Einnehmen eines Ausfallschritts. Die Beine sind hüftbreit auseinander platziert (nicht in einer Linie), das Becken zeigt parallel nach vorne. Der hintere Fuss ist 45° nach aussen gedreht. Das hintere Bein ist gestreckt, die Kniescheibe ist leicht nach oben gezogen.

Das vordere Bein ist bis maximal 90° angewinkelt. Das Steissbein ist nach unten/vorne eingerollt, der Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule, die unteren Rippenbögen sind geschlossen, der Rücken maximal lang. Der Blick richtet sich nach vorne oder nach oben zu den aufeinander gelegten Händen. Die Schulterblätter sinken nach unten, die Arme sind gestreckt.



## Variationen

### einfacher

- Die Arme schulterbreit hochheben, Handflächen zeigen zueinander, sind aber nicht gefaltet.

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**