

## Power Yoga: Krieger II

Wie im Krieger I werden in dieser Übung die Oberschenkel- und Gesässmuskulatur gekräftigt. Die Dehnung der Hüftbeuge- und inneren Oberschenkelmuskulatur ist durch die Beckenausdrehung verstärkt.

Im Krieger II (sanskrit. Virabhadrasana II) ist die Ausgangsstellung ein grosser Ausfallschritt. Das Becken ist ausgedreht (nicht parallel wie beim Krieger I). Der hintere Fuss ist 90° nach aussen gedreht, die äussere Ferse stösst Richtung Boden, das Fussgewölbe ist angehoben, die grosse Zehe behält Bodenkontakt.

Die Hüfte und Brust sind geöffnet, der Rücken ist maximal lang, Zentrum und Beckenboden sind aktiv. Das hintere Bein ist gestreckt, der Oberschenkel dreht leicht nach innen. Das vordere Bein ist bis maximal 90° angewinkelt, das Knie ist über dem Fussgelenk ausgerichtet. Die Handflächen zeigen nach unten, der Blick richtet sich über den Mittelfinger in die Ferne. Die Schulterblätter sinken nach unten, die Arme sind bis zu den Fingerspitzen aktiv und lang gestreckt.



---

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**