

## Fünf Tibeter: Der 2. Tibeter – Klappmesser light

Diese Übung stimuliert die Rumpf- und Beinmuskulatur. Immer besonders gut auf die richtige Atmung achten und die Übung langsam durchführen.

Ausgestreckte Rückenlage; Arme längs des Körpers; Handflächen auf dem Boden; Finger eng zusammenhalten. Mit dem Einatmen den Kopf heben, bis das Kinn auf die Brust kommt, gleichzeitig Beine bis in die Senkrechte heben.

**Wichtig:** Rücken bleibt immer ganz auf dem Boden. Mit dem Ausatmen Beine und Kopf langsam wieder senken.

**Ausgleichsstellung:** Im Liegen Beine anwinkeln, beide Hände auf die Knie legen.

Begonnen wird mit drei Wiederholungen, um dann wöchentlich um eine bis zwei Wiederholungen zu steigern, bis man auf 21 Wiederholungen gelangt ist.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**