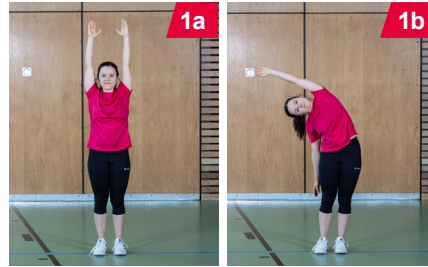
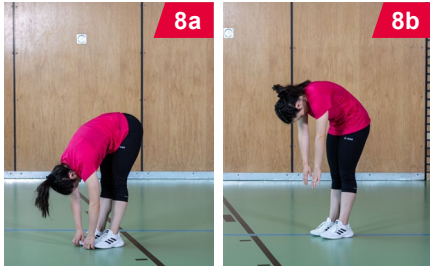
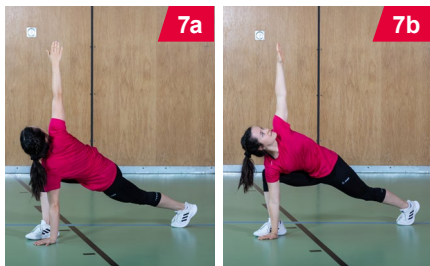


8 Beine zusammen, Auf- und Abrollen



1 Mit der Einatmung Arme nach oben nehmen, mit der Ausatmung auf eine Seite lehnen

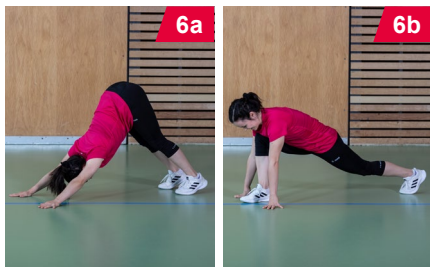
7 Brust auf beide Seiten öffnen



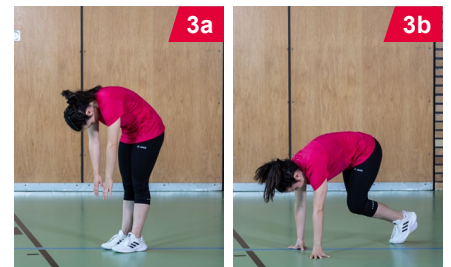
2 Abwechselungsweise mit einem Fuss auf die Zehen, der andere bleibt flach am Boden



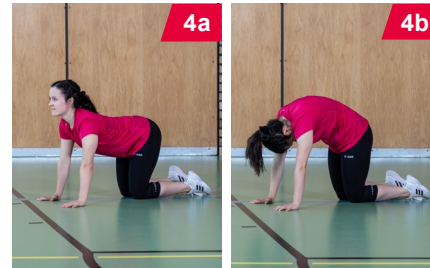
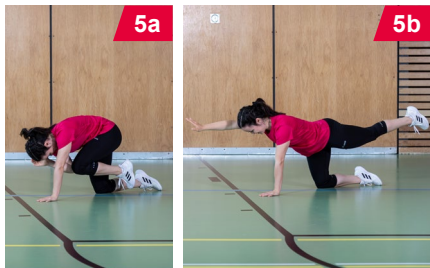
6 In den herabschauenden Hund, ein Bein nach vorne



3 Abrollen und in den Vierfüßlerstand laufen



5 Rechte Ellenbogen und linkes Knie zusammenbringen und in die Waagrechte ausstrecken, Seite wechseln



4 Mit der Ausatmung einen runden Rücken machen, mit der Einatmung ein (leichtes) Hohlkreuz machen



Ganzer Flow 5–10× durchführen, jedes Mal die Seite wechseln

Trainiert auch:

