

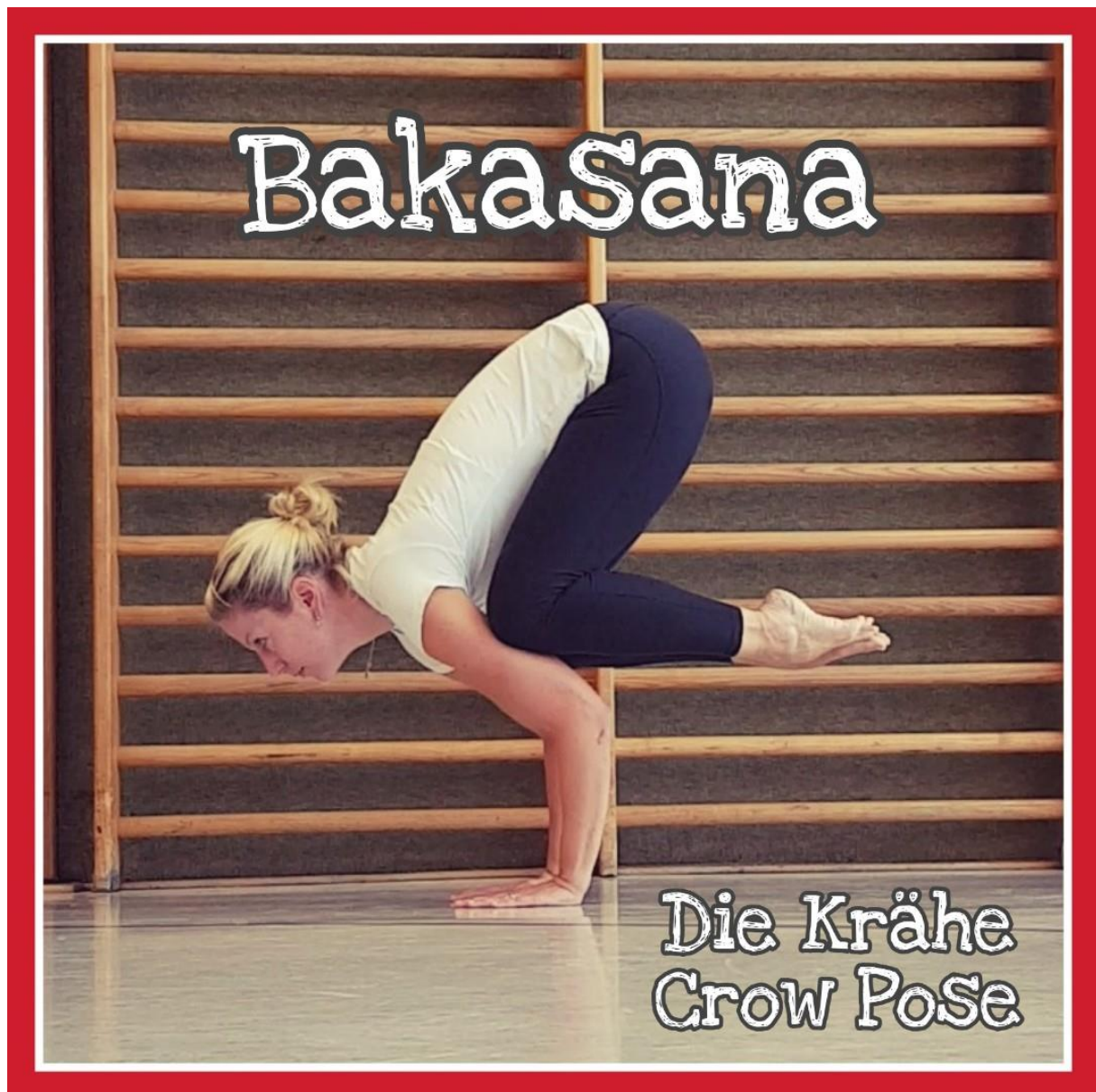
Für die Lehrkraft:

- Dehnung / Entspannung
- Schulterblätter auseinander fallen lassen. / Schultern entlasten.
- Die Stirn ruht auf der Matte. / Der Nacken ist lang.
- Arme entweder vorne oder hinten neben dem Körper ablegen



Für die Lehrkraft:

- Balance / Dehnung / (Kraft)
- Standbein-Ferse in den Boden drücken. / Standbein strecken.
- Die Drehung erfolgt aus der Wirbelsäule.
- Der Blick wandert in die Richtung der ausgestreckten Hand.



Für die Lehrkraft:

- Kraft / Balance
- Hände schulterbreit fest auf dem Boden abstützen.
- Knie auf den Hinterseiten der Oberarme positionieren.
- Langsam das Gewicht nach vorne verlagern.
- Der Blick ist leicht nach vorne auf den Boden gerichtet.

Beachte: • Nicht den Kopf hängen lassen!

Alternativ für den Start: • Eine größere Auflagefläche wählen:
Die Innenseiten der Oberschenkel auf den Oberarmen platzieren.