



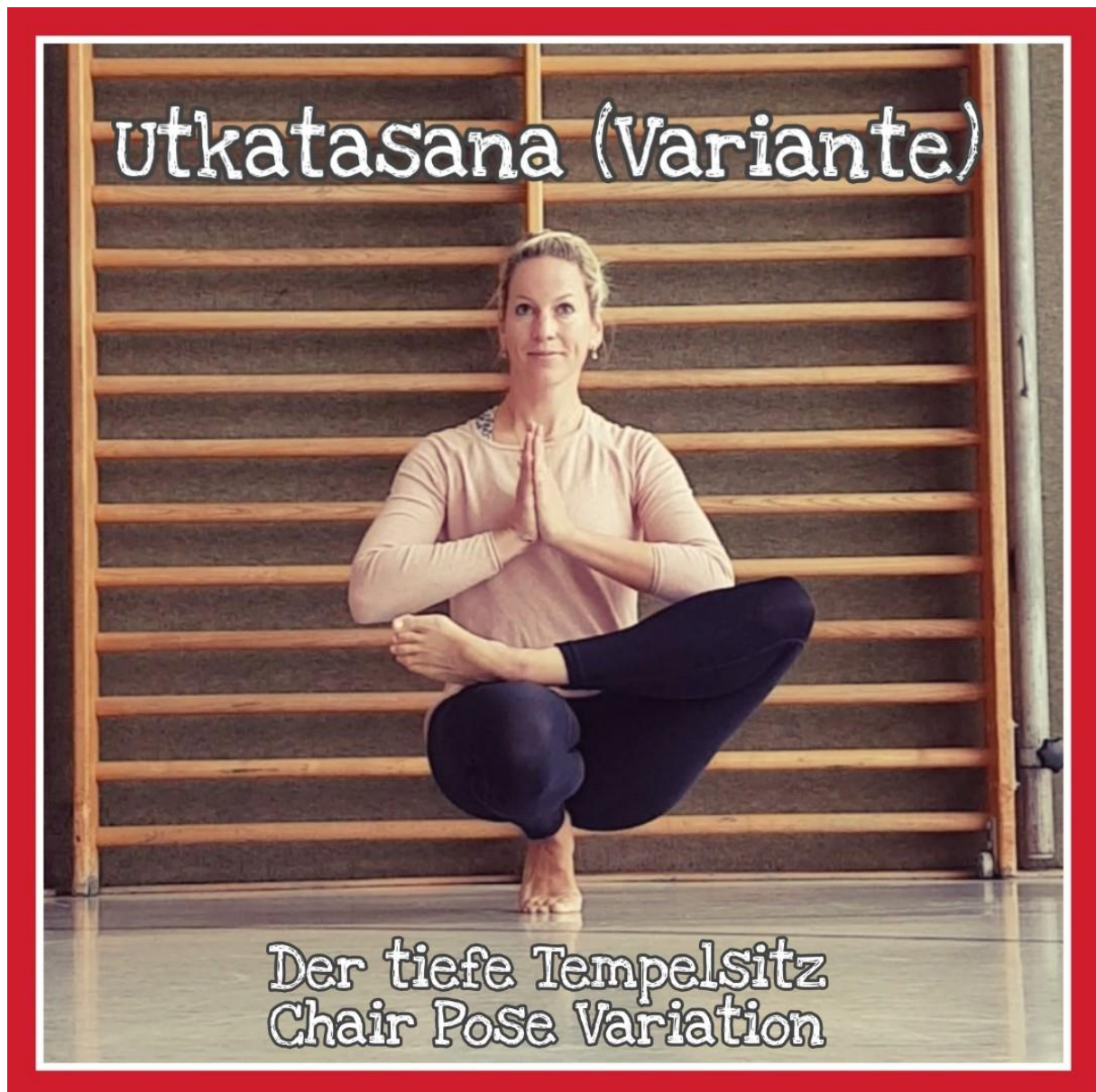
Für die Lehrkraft:

- Kraft / (Dehnung) / (Balance)
- Fuß weit nach hinten setzen und nach außen drehen. Dieser steht parallel zur hinteren Mattenkante. Die Fersen bilden eine Linie.
- Knie des vorderen Beins über dem Fußgelenk positionieren.
- Schulterblätter zusammenziehen. – Brust öffnen.
- Über die Hand nach vorne blicken!
- Oberschenkel und Wade des vorderen Beins bilden einen rechten Winkel.
- Hüfte aufdrehen!



Für die Lehrkraft:

- Balance / Dehnung / (Kraft)
- Stabiler Stand auf dem linken Fuß. / Rechter Fuß klappt hoch zum Po. / Rechte Hand greift den Innenknöchel.
- Hüfte, Knie und Fußgelenk nach Möglichkeit in einer Linie halten.
- zunächst den Oberkörper nach vorne kippen, später langsam aufrichten.
- Kraft des Armes zur Körperseitendehnung nutzen.
- Kinn parallel zum Boden. / Blick nach vorne (Fixpunkt)
- Schultern weg von den Ohren!



Für die Lehrkraft:

- Balance / Kraft / Dehnung
- streckt und öffnet das Becken
- dehnt den Rücken
- kräftigt die Beine
- stimuliert das Gleichgewicht und die Konzentration

Beachte:

- Der untere Rücken ist nicht rund!
- Hüfte parallel ausrichten!