

STATION 8

Der Baum



Durchführung:

1. Als Erstes aufrecht hinstellen. Das ganze Gewicht auf den linken Fuß verlagern
2. Wir nehmen den rechten Fuß hoch und legen ihn mit der Fußsohle an die linke Innenseite des Oberschenkels.
3. Nun führen wir unsere Hände vor der Brust zusammen und legen die Handflächen aneinander und strecken sie über den Kopf. Wir ziehen unsere Schulter noch etwas nach unten und drehen unsere Arme nach innen, sodass unsere Armseite zueinander zeigen. (Gucke auf das Bild oben)
4. Füße, Becken und Brustkorb bilden eine Linie. in einer Linie, dabei muss man aufpassen, dass der Po nicht nach hinten ausweicht.
5. Dabei bleibt die Hüfte nach vorne gedreht.
6. Die Position wird für 5 tiefe Atemzüge gehalten und danach langsam aufgelöst.

Wiederhole die Übung mit der anderen Seite!