

Montag(s) - Mobilisation

Dauer der Bewegungseinheit: ca. 15-20 Minuten

Das Dreieck

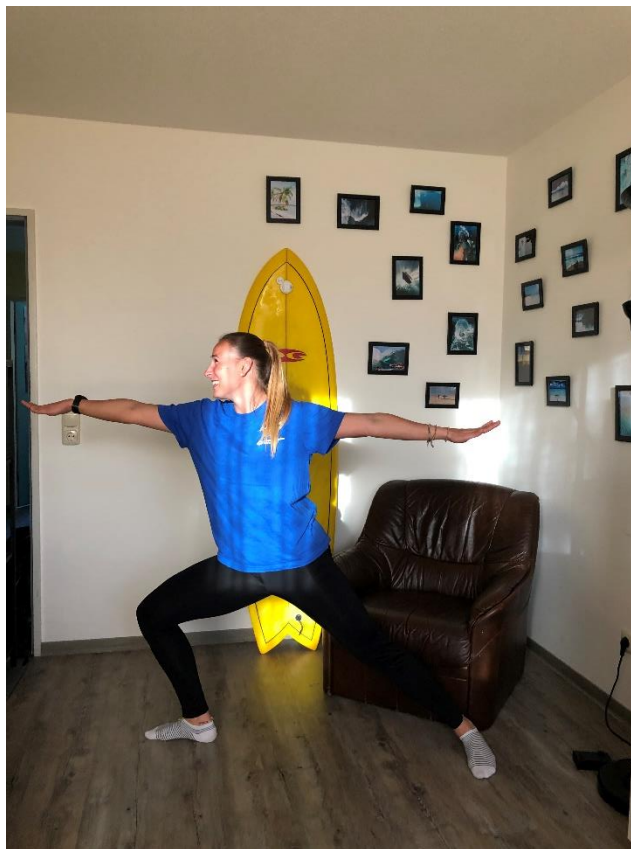
- Beine etwa einen Meter auseinander stellen
- einatmen
- rechten Arm nach oben bringen
- ausatmen
- nach links beugen und die linke Hand auf das linke Bein legen
- in einer Linie bleiben
- Seite wechseln



Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

Der Krieger

- Arme seitlich ausstrecken
- Beine grätschen
- linken Fuß nach außen drehen
- linkes Bein beugen
- rechten Fuß in den Boden drücken
- linkes Knie auf Höhe der Ferse halten
- Rücken gerade strecken
- gesamten Körper anspannen
- Fünfzehn Sekunden halten
- Seite wechseln



Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.