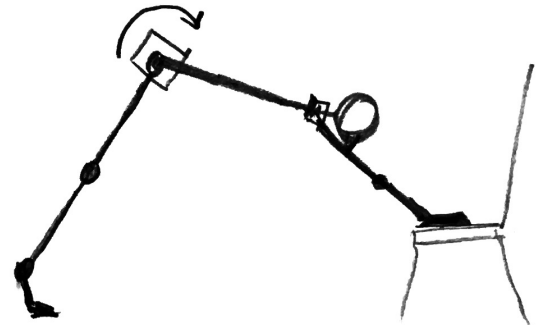
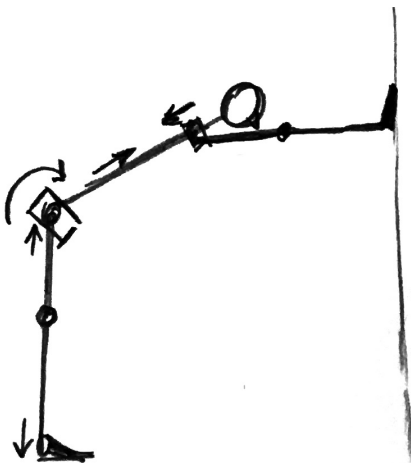


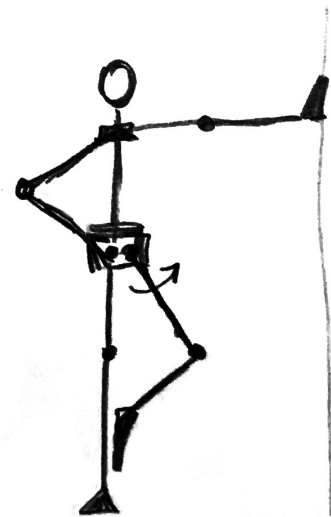
- Füße parallel und hüftbreit, Beine gestreckt
- aufrecht stehen, gestreckter Rumpf
- Gewicht in die Fersen
- Hüftgelenk dreht den Rumpf leicht nach vorne
- Becken bleibt über Fersen
- Arme heben und gestreckt an die Wand
- Schulterblätter bleiben unten
- Blick leicht nach unten an die Wand
- stehen, atmen, rausgehen wie man reingegangen ist



- vor dem Stuhl stehen
- Füße parallel und hüftbreit
- Schultern zurück, gestreckte Flanken
- Hände ans Becken
- Hüftgelenk dreht den Rumpf nach vorne
- Hände auf die Stuhlsitzfläche
- zurücklaufen bis Arme gestreckt sind
- Füße weiter hinter als Becken
- Fersen heben
- Blick Richtung Matte
- stehen, atmen, rausgehen wie rein



- Füße parallel hüftbreit, Beine gestreckt
- Hände auf Brusthöhe an die Wand
- zurücklaufen bis Arme gestreckt sind
- Arme gestreckt an die Wand
- Geh nicht zu tief, lieber etwas höher bleiben
- gerader Rücken (kein Hohlkreuz, unterer Bauch bleibt richtung Wirbelsäule gehoben)
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (nicht hängen lassen)
- stehen, atmen, rausgehen wie rein



- Füße parallel hüftbreit
- Gewichtsverlagerung auf einen Fuß
- Mit Hand an der Wand Balance halten
- einen Fuss heben, Oberschenkel zu seite drehen
- Fußsohle an die Wade drücken (nicht ans Knie)
- stabiles gerades Standbein
- stehen, atmen, dann umdrehen, anderes Bein