

Twist



1. In seitlicher Sitzposition die rechte Hand am Boden abstützen, das rechte gebeugte Knie zeigt nach vorn, das linke Bein ist aufgestellt. Der linke Fuß steht vor dem rechten Fuß. Hand, Hüfte und Fuß sind auf einer Linie. Einatmen.

2. Mit dem Ausatmen Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannen, das Becken anheben und in den Seitstütz kommen. Das Schulterblatt vom Ohr wegziehen.

3. Erneut einatmen, mit dem Ausatmen die freie Hand unter den Stützarm führen, dabei das Becken anheben und mit dem gedrehten Oberkörper nach unten kommen. Einige Atemzüge hier bleiben, dann über den umgekehrten Weg wieder zurück in die Ausgangsstellung kommen.