

# Up-Stretch with Rotation



**1.** Im Herabschauenden Hund beginnen. Das Gesäß schiebt weit nach hinten und oben, sodass Oberkörper und Beine ein um gedrehtes V bilden. Die Fersen stehen auf der Matte. Die Beine strecken und die Sitzbeine nach oben und außen schieben. Den Rücken lang strecken und das Brustbein in Richtung Knie schieben. Den Nacken entspannen.

**2.** Das rechte Bein langsam gestreckt nach oben anheben. Den rechten Hüftknochen mit anheben, sodass das Becken nach rechts aufdreht. Die Schultern bleiben stabil. Das linke Bein – das Standbein – bleibt gestreckt.

**3.** Das rechte Knie beugen und weit nach oben schieben. Die rechte Ferse zieht zur linken Gesäßseite. Schultern und Standbein bleiben weiterhin stabil und gestreckt. Das Bein nach unten abstellen und den Bewegungsablauf auf der anderen Seite mit dem linken Bein wiederholen.