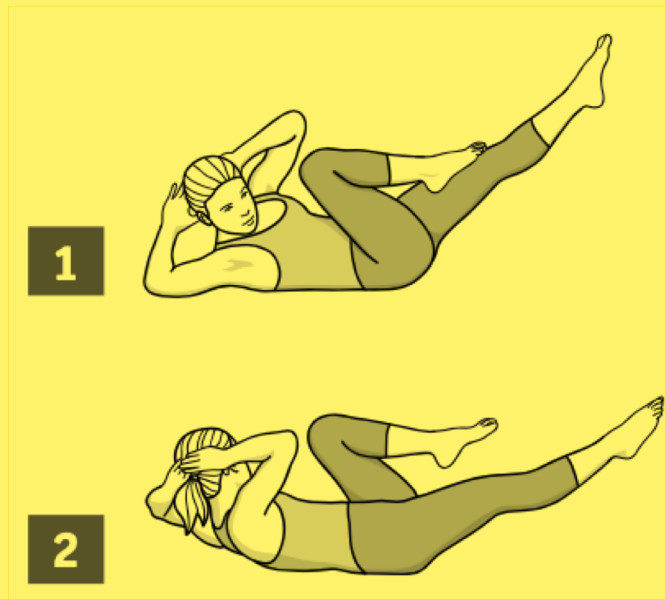


# Criss cross



**1.** In der Rückenlage beide Hände hinter dem Kopf verschränken. Kopf und Schultergürtel aufrollen und dabei nach rechts drehen. Die Schulterblätter in Richtung Becken und die Ellenbogen weit nach außen ziehen. Dabei das rechte Bein beugen und das linke strecken.

**2.** Mit der Einatmung Schultergürtel nach links rotieren, das linke Bein beugen und das rechte strecken. Jeder Wechsel zählt als eine Wiederholung.

**Hinweis:** Die Rotation entsteht in der Brustwirbelsäule. Nicht nur den Kopf von links nach rechts drehen! Der Atemrhythmus kann variiert werden.

Zum Beispiel kann man zweimal kurz ein- und zweimal kurz ausatmen. Die Bewegung der Beine wird dem Atemrhythmus angepasst