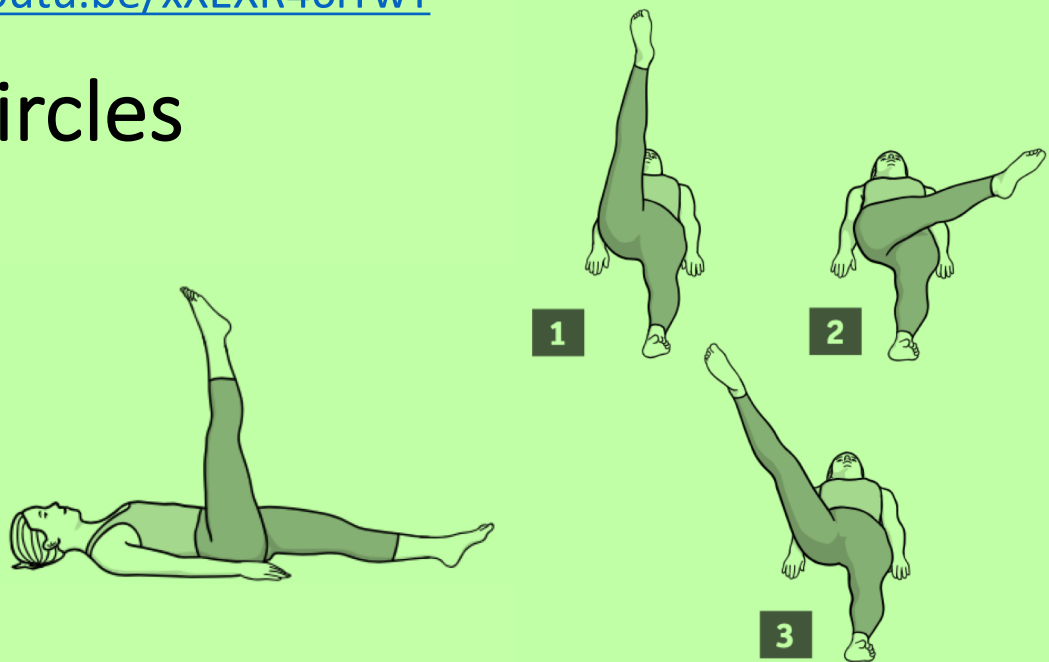


Leg Circles



1. In der Rückenlage die Arme neben dem Körper ablegen, die Handinnenflächen zeigen zum Boden. Ein Bein zur Decke strecken.

2. Mit der Einatmung das Spielbein weit über die Körpermitte ziehen, sodass die gleichseitige Hüfte mit angehoben wird.

3. Mit der Ausatmung in einer großen Kreisbewegung das Bein über unten und außen wieder senkrecht nach oben führen.

Hinweis: Der Schultergürtel bleibt stabil am Boden, das Becken darf durch die Kreisbewegung des Beins mit angehoben werden. Das Bein in beide Richtungen kreisen.