



[https://youtu.be/3\\_t306kQslg](https://youtu.be/3_t306kQslg)

### Roll Up



1. Mit der Einatmung die Arme zur Decke anheben.
2. Mit der Ausatmung Beckenboden anspannen, Bauchdecke nach innen ziehen und vom Kopf her Wirbel für Wirbel aufrollen, bis der Oberkörper weit nach vorn gebeugt ist.
3. Mit der Einatmung die Wirbelsäule in den Sitz aufrichten.
4. Mit dem Ausatmen das Becken zurückkippen und Wirbel für Wirbel wieder zum Boden abrollen.

**Hinweis:** Wenn das geschmeidige Auf- und Abrollen der Wirbelsäule noch nicht klappt, dann an den Beinen festhalten und die Rollbewegung dadurch unterstützen.

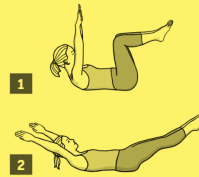
**Variante 1:** Beide Beine aufstellen.

**Variante 2:** Ein Bein aufstellen, das andere nach vorn am Boden ausstrecken.



<https://youtu.be/fDhwRH30GMc>

### Double Leg Stretch



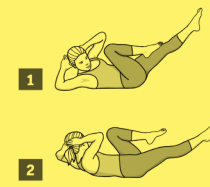
1. Einatmen, mit dem Ausatmen Kopf und Schultergürtel aufrollen. Die Arme zur Decke strecken und die Beine im 90-Grad-Winkel anheben. Erneut einatmen.
2. Mit dem Ausatmen Beckenboden anspannen, Bauchdecke nach innen ziehen. Beide Beine nach vorn und die Arme nach hinten strecken. Mit der Einatmung die Arme über die Seiten nach vorn und oben kreisen, die Beine wieder beugen.

**Hinweis:** Den Kopf gehoben halten und den Blick während der ganzen Übung auf die Beine richten.



<https://youtu.be/oi2Ya3SAMyc>

### 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.

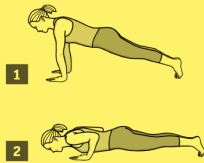
**Hinweis:** Die Rotation entsteht in der Brustwirbelsäule. Nicht nur den Kopf von links nach rechts drehen! Der Atemrhythmus kann variiert werden.

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



[https://youtu.be/g2\\_Mp1\\_zGZY](https://youtu.be/g2_Mp1_zGZY)

### Push Up



1. Wie beim Liegestütz mit gestreckten Armen die Handgelenke unter den Schultergelenken platzieren. Die Beine sind lang gestreckt, die Fußballen aufgestellt.
2. Mit der Einatmung die Ellenbogen beugen, wobei sie eng am Körper bleiben und nach hinten zeigen. Den Körper flach über den Boden schweben lassen. Mit der Ausatmung Bauch- und Beckenboden anspannen und über das Strecken der Arme den Körper wieder anheben.

**Variante:** Statt der Fußballen die Oberschenkel kurz oberhalb der Knie aufstellen.



<https://youtu.be/NZgqjwrkKbc>

### 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.



<https://youtu.be/axtlv7biD4>

### Up-Stretch with Rotation



1. Im Herabschauenden Hund beginnen. Das Gesäß schiebt weit nach hinten und oben, sodass Oberkörper und Beine ein umgedrehtes 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.

