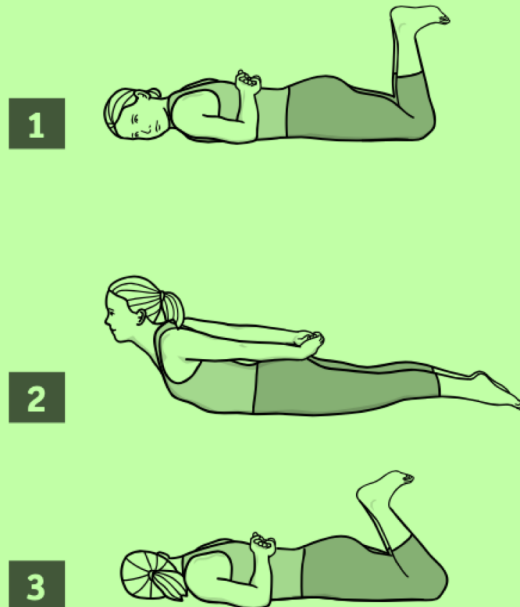


# Double Leg Kick



**1.** In der Bauchlage den Kopf auf einer Seite ablegen. Die Hände hinter dem Rücken verschränken. Die Knie sind gebeugt, die Füße zeigen zur Decke. Einatmen.

**2.** Mit dem Ausatmen die Schulterblätter in Richtung Becken ziehen, Arme und Beine strecken und den Schultergürtel durch eine Extension der Brustwirbelsäule anheben.

**3.** Einatmend den Schultergürtel wieder ablegen, den Kopf zur anderen Seite drehen. Mit zwei kurzen Atemzügen zwei Doppelkicks mit beiden Beinen ausführen. Ausatmend die Beine wieder strecken und den Schultergürtel anheben.

**Hinweis:** Der Atemrhythmus »ein – ein – aus« wird mit der Kickbewegung der Beine kombiniert und zählt als eine Wiederholung.