

# Saw



**1.** Die Beine vor dem Körper gegrätscht ausstrecken und einatmen. Mit der Ausatmung Schulterblätter in Richtung Becken ziehen und die Arme waagrecht zur Seite strecken.

**2.** Erneut einatmen, mit der Ausatmung wie beim »Spine Twist« nach rechts rotieren, dann vom Kopf her Wirbel für Wirbel in Richtung des rechten Beins nach vorn beugen. Die linke Hand zum rechten Fuß strecken und mit der nächsten Ausatmung die rechte Hand weit zurück nach hinten. Durch diesen Zug vom Steißbein her wieder in den Sitz aufrollen. Mit der nächsten Einatmung nach links drehen und die Übung auf dieser Seite wiederholen

**Variante 1:** Beide Knie leicht beugen und nach außen fallen lassen.

**Variante 2:** Ein Bein nach vorn strecken, das andere Bein gebeugt nach außen fallen lassen.