

Teilnehmerunterlagen zum Präventionskurs

„MoveSmart - Ein funktionelles Beweglichkeits-und Kräftigungstraining von Fuß bis Kopf“



Liebe Teilnehmer,

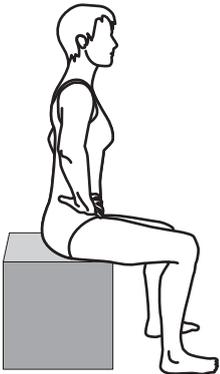
Im Folgenden finden Sie Übungsblätter zu den Übungen, welche im Präventionskurs mit Ihnen durchgesprochen und durchgeführt wurden. Der Bewegungsablauf ist nochmals kurz und prägnant beschrieben, ergänzt durch die wichtigsten Punkte, die es zu beachten gilt. Die Zeichnungen der Ausgangs- und Endstellungen soll es Ihnen erleichtern, die Übungen auf einen Blick schneller zu erfassen. Anzahl der Wiederholung, Tempo und spezifische Anmerkungen können Sie jederzeit während des Präventionskurses individuell eintragen.

Bitte bringen Sie die Handouts zu jeder Kurseinheit mit !!

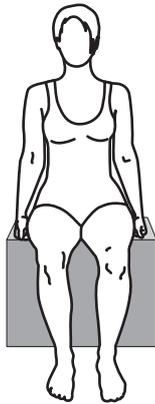
Viel Freude beim MoveSmart – Kurs

Wünscht Ihnen Ihre Kursleitung

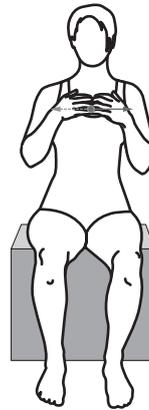
Türmchenbauer



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3



■ Abb. 4

Bewegungsablauf

Sitz auf einem Hocker.

1. Vor-/Rückschaukeln des Beckens.
2. Seitliches Abstützen, der Druck unter den Händen wechselt von rechts nach links und umgekehrt.
3. Der Brustkorb dreht nach rechts/links.
4. Der Brustkorb verschiebt sich wenig nach rechts/links.

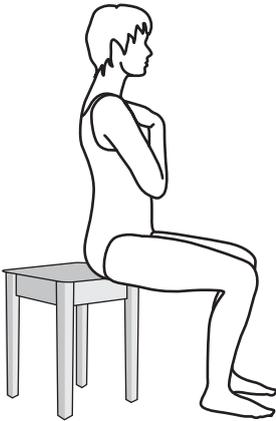
Wichtig

- Der Abstand Bauchnabel/Brustbein bleibt gleich, während das Becken vor- und zurückschaukelt.
- Der Druck unter dem Gesäß nimmt abwechselnd rechts bzw. links zu.
- Der Blick bleibt nach vorne gerichtet, während der Brustkorb nach rechts/links dreht.
- Der Rücken bleibt lang, während der Brustkorb nach rechts/links schiebt.

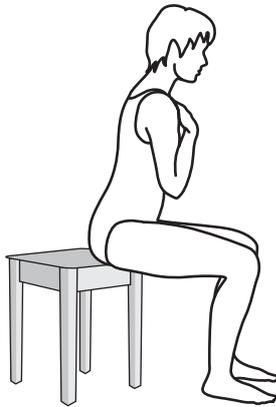
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

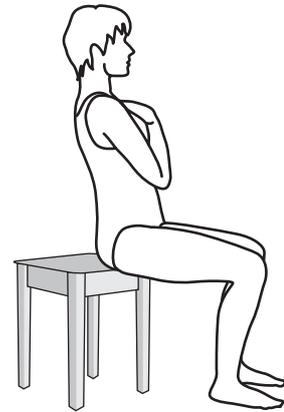
Klötzchenspiel



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

Bewegungsablauf

Sitz über Eck auf einem Hocker.

1. Becken, Brustkorb und Kopf bilden das Türmchen, der Rücken ist lang, die Arme liegen überkreuzt auf dem Brustkorb.
2. Das Türmchen neigt sich nach vorne.
3. Das Türmchen neigt sich nach hinten.

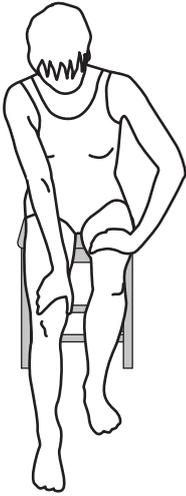
Wichtig

- Zuerst Becken, Brustkorb und Kopf in verschiedene Richtungen bewegen, um das Türmchen aufzubauen.
- Während der Vorneigung des Türmchens bleiben die Abstände Schambein/Bauchnabel, Bauchnabel/Brustbein und Halsgrübchen/Kinnspitze gleich.
- Während der Rückneigung des Türmchens verkürzt sich zu Beginn der Unterbauch wenig, der Abstand Bauchnabel/Brustbein bleibt gleich.

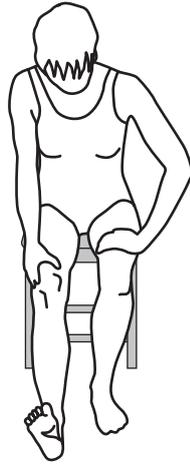
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

Fersenschaukel



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

Bewegungsablauf

Sitz am Stuhlrand. Die rechte Ferse steht so weit vorne, dass das Knie nur wenig gebeugt ist. Mit der rechten Hand das Knie oberhalb der Kniescheibe umgreifen, der Daumen schaut nach innen.

1. Die Fußspitze nach unten bewegen, das Knie streckt sich und dreht wenig nach innen.
2. Die Fußspitze nach oben bewegen, das Knie wird leicht gebeugt und dreht nach vorne.
3. Unterstützung der Verschraubung am Ober- und Unterschenkel.

Wichtig

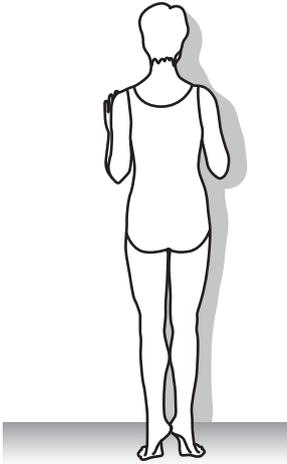
Die Ferse darf nicht auf dem Boden nach vorn/hinten rutschen!

- Die rechte Hand unterstützt die Drehung des Oberschenkels nach innen.
- Die rechte Hand unterstützt die Drehung des Oberschenkels nach außen bzw. nach vorne.

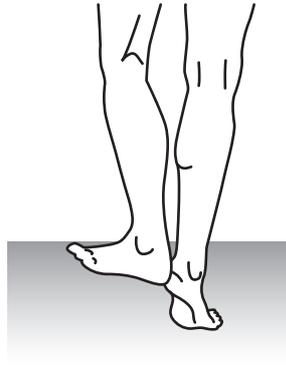
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

Pinguin



■ Abb. 1



■ Abb. 2

Bewegungsablauf

1. Stand auf den Vorfüßen; die Fersen sind in der Luft und berühren sich. Die Hände stützen sich in Höhe der Schultern an der Wand ab.
2. Alternierend den rechten/linken Vorfuß hochziehen.

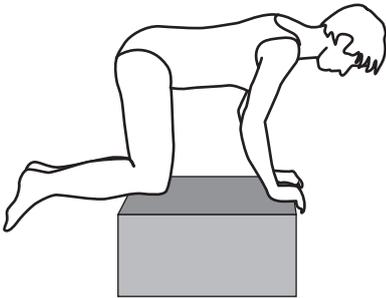
Wichtig

- Das Türmchen steht vertikal, die Hände haben Kontakt zur Wand, um das Gleichgewicht zu halten.
- Das Türmchen verschiebt sich beim Belastungswechsel „en bloc“ nach rechts/links, der Druck unter den Händen bleibt annähernd gleich. Eine Vorneigung des Türmchens sollte vermieden werden.

Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

Vierfüßler Trippelphase



■ Abb. 1

Bewegungsablauf

Vierfüßlerstand; die Knie stehen unter den Hüftgelenken, die Hände unter den Schultergelenken.

Abwechselnd Druckzunahme unter einer Hand und gegenüberliegendem Knie, Trippeln an Ort und Stelle. Mit der Zeit auf einer Hand und gegenüberliegendem Knie stehenbleiben und mit der entlasteten Hand kleine Wischbewegungen auf dem Boden machen.

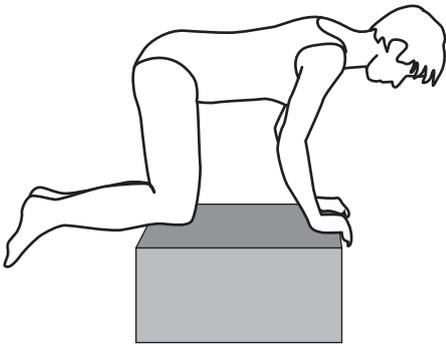
Wichtig

- Becken, Brustkorb und Kopf bilden das Türmchen, das horizontal steht.
- Während der Trippelphase bleibt das Türmchen erhalten, d. h., die Abstände Schambein/Bauchnabel, Bauchnabel/Brustbein und Halsgrübchen/Kinnspitze bleiben gleich.
- Wenn der Druck unter einer Hand zunimmt, darf es keine seitlichen Gewichtverschiebungen von Brustkorb oder Becken geben.

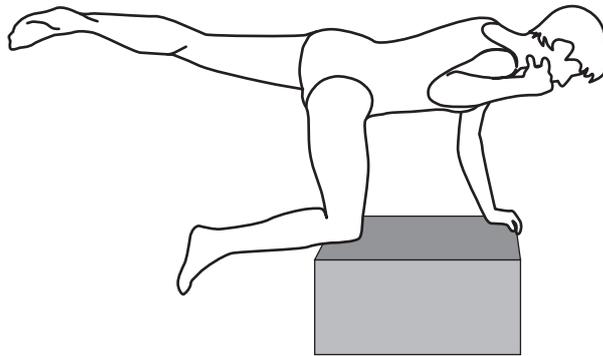
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

Klassischer Vierfüßler



▣ Abb. 1



▣ Abb. 2

Bewegungsablauf

1. Vierfüßlerstand; die Hände geben abwechselnd Druck nach unten, gleichzeitig nimmt der Druck unter dem gegenüberliegenden Knie zu. Trippeln an Ort und Stelle. Anhalten auf dem rechten Knie und der linken Hand.
2. Die rechte Hand bewegt sich seitlich nach oben neben die rechte Schulter; dabei dreht die Handfläche zur Schulter, der Ellenbogen steht seitlich neben der Taille. Das linke Bein wird lang, bis es horizontal steht, und das Knie dreht wenig nach außen.

Wichtig

- Becken, Brustkorb und Kopf bilden das Türmchen, das horizontal steht. Die Schultern stehen über den Handgelenken, die Hüftgelenke über den Kniegelenken.
- Wenn das linke Knie nach außen dreht, dreht die linke Beckenseite etwas nach oben. Der Ellenbogen darf nicht höher stehen als die Hand. Der Kopf darf nicht nach unten sinken.

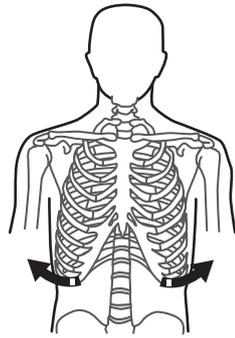
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

Ruheatmung



■ Abb. 1



■ Abb. 2

Bewegungsablauf

Sitz; die Hände tasten den unteren Rippenbogen rechts/links.

Die Luft strömt durch den Mund aus, die Rippen senken sich – Pause – Einatmen durch die Nase, die Rippen heben sich – Pause – die Luft strömt wieder durch den Mund aus.

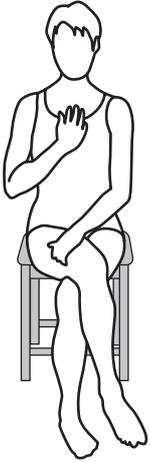
Wichtig

- Die Hände tasten die Bewegung der Rippen während Ein- und Ausatmung.
- Die Pause nach der Ausatmung dauert so lange, bis das Bedürfnis verspürt wird, wieder einzuatmen.
- Der Rücken bleibt lang, der Schultergürtel liegt entspannt auf dem Brustkorb.

Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

Korkenzieher



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

Bewegungsablauf

Sitz auf einem Stuhl, das rechte Bein überkreuzt das linke.

1. Die linke Hand umgreift den rechten Oberschenkel, die rechte Hand liegt auf dem Brustbein.
2. Die linke Hand zieht am rechten Oberschenkel, während Kopf und Brustkorb nach rechts drehen.
3. Der Kopf dreht so weit wie möglich nach links und dann zurück in die Mitte. Die linke Hand lässt los und legt sich auf die rechte Hand, der Brustkorb dreht abwechselnd ein wenig nach rechts und links.

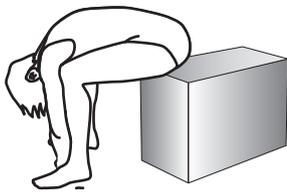
Wichtig

- Der Druck unter dem Gesäß verändert sich nicht.
- Der Scheitel strebt immer nach oben.
- Der Rücken bleibt lang, auch wenn die linke Hand loslässt und der Brustkorb hin und her dreht.

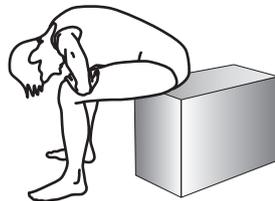
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

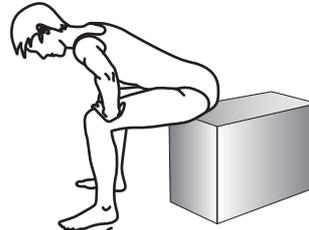
Marionette



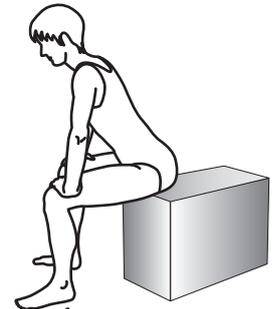
■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3



■ Abb. 4

Bewegungsablauf

1. Sitz auf einem Hocker; Bauch und Brustkorb liegen auf den Oberschenkeln auf, der Kopf und die Arme hängen entspannt nach unten.
2. Die Hände stützen sich auf den Knien ab, die Fingerspitzen zeigen zur Mitte, die Ellenbogen nach außen.
3. Der Kopf wird langsam angehoben, der Nacken bleibt lang, die Brustwirbelsäule richtet sich auf, aber nur so weit, dass der Bauch auf den Oberschenkeln liegen bleiben kann.
4. Mit den Händen Druck auf die Oberschenkel geben und das Türmchen „en bloc“ in die Vertikale aufrichten.

Wichtig

- Die Beine stehen nahe zusammen, so dass Bauch und Brustkorb auf den Knien abgelegt werden können.
- Während die Hände auf den Knien abgestützt werden, bleiben Brustkorb und Bauch auf den Oberschenkeln liegen.
- Der Nacken bleibt lang, der Blick bleibt zum Boden gerichtet. Der Bauch behält Kontakt zu den Oberschenkeln.
- Beim Aufrichten des Türmchens bleiben die Abstände Schambein/Bauchnabel, Bauchnabel/Brustbein und Halsgrübchen/Kinnspitze gleich lang.

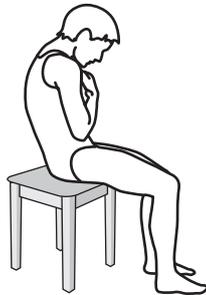
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

Alle Stunden wieder



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

Bewegungsablauf

Sitz über Eck auf einem Hocker.

1. Die Hände sind auf den Oberschenkeln abgestützt, das Türmchen ist nach vorne geneigt, der Blick wandert zur Decke, während das Steißbein in Richtung Scheitel zieht.
2. Das Becken rollt über die Sitzbeinknochen nach hinten ab, der Rücken wird rund, das Kinn bewegt sich zum Halsgrübchen, das Schambein zieht zum Bauchnabel.
3. Die rechte Hand umgreift die linke, und beide Hände ziehen nach oben. Der Rücken wird lang; Becken, Brustkorb und Kopf sind in einer Linie. Den Bauch los- und die Arme langsam absinken lassen.

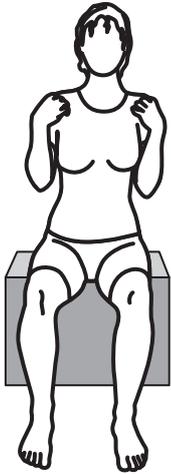
Wichtig

- Die Hände stützen sich auf den Oberschenkeln ab, um den Rücken zu entlasten.
- Becken und Brustkorb lehnen so weit nach hinten, bis automatisch die Bauchmuskelaktivität einsetzt.
- Wenn die Hände auf die Oberschenkel zurückkehren, bleibt der Rücken lang.

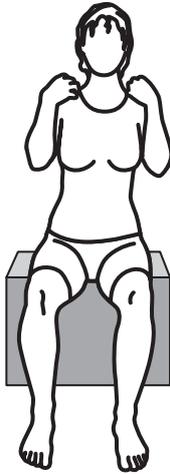
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

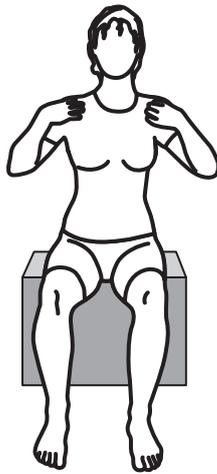
Gegenbewegung von Arm und Schultergürtel ABD/ADD



■ Abb.1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

Bewegungsablauf

1. Sitz; die Hände berühren die Schultern. Der Rücken ist lang, der Scheitel strebt nach oben.
2. Die Schultern bewegen sich zu den Ohren, die Ellenbogen zum Körper.
3. Die Schultern entfernen sich von den Ohren, gleichzeitig entfernen sich die Ellenbogen vom Körper.

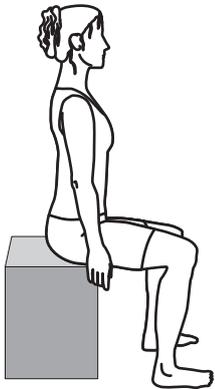
Wichtig

- Der Schultergürtel liegt entspannt auf dem Brustkorb.
- Die Schultern bewegen sich weder nach vorne noch nach hinten.
- Der Nacken bleibt lang.

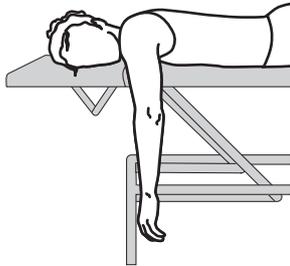
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

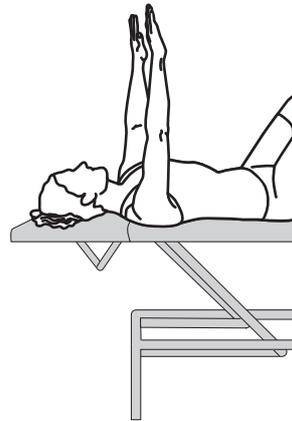
Mobile in der Transversalebene



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

Bewegungsablauf

1. **Sitz:** die Arme hängen neben dem Körper. Beide Schultern verschieben sich wenig nach vorne/hinten.
2. **Bauchlage:** Das Türmchen liegt auf einem Tisch, der linke Arm hängt. Die linke Schulter bewegt sich wenig auf und ab.
3. **Rückenlage:** beide Arme zeigen nach oben und stehen parallel. Die Schultern wenig anheben und senken.

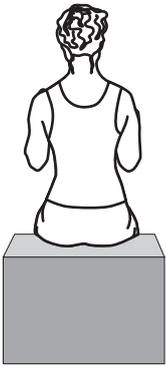
Wichtig

- Der Rücken bleibt lang; die Schultern bleiben weit, wenn sie sich nach vorne bewegen.
- Der Arm bewegt sich senkrecht auf und ab.
- Die Arme bleiben während der Bewegung nach oben/unten parallel und vertikal eingestellt.

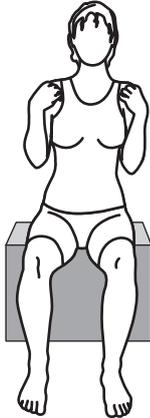
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

Mobile in der Frontalebene



■ Abb. 1



■ Abb. 2

Bewegungsablauf

Sitz (evtl. mit Lehne); die Hände berühren die Schultern.

1. Die Schultern bewegen sich wenig auf und ab.
2. Die Schultern streben auseinander, anschließend kreisen die Schultern nach oben/seitwärts/unten.

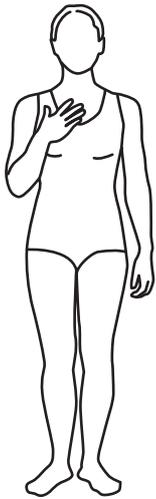
Wichtig

- Der Nacken bleibt lang.
- Die Schultern bewegen sich nicht nach vorne/hinten, weder beim Auseinanderstreben noch beim Kreisen.

Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

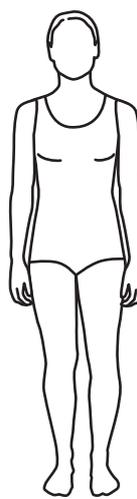
Schildkröte im Stand



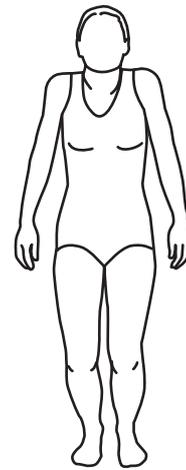
■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3



■ Abb. 4

Bewegungsablauf

Stand, beide Schulterblätter berühren die Wand.

1. Das Türmchen rutscht an der Wand entlang nach unten, die Schulterblätter bleiben an Ort.
2. Das Türmchen rutscht nach oben, der Nacken wird lang

Stand, seitlich an der Wand, nur die linke Schulter berührt die Wand.

1. Das Türmchen dreht nach links, der rechte Fuß stellt sich neben den anderen.
2. Das Türmchen dreht nach rechts, der rechte Fuß macht einen Schritt und dreht nach außen.

Wichtig

- Die Schulterblätter bleiben immer an Ort.
- Schulterblatt und Arm behalten Kontakt zur Wand, während das Türmchen zur Wand hin oder von der Wand weg dreht. Der Rücken bleibt lang.

Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

Dickschädel



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

Bewegungsablauf

Sitz auf einem Stuhl.

1. Die Fäuste geben seitlich am Kopf alternierenden Widerstand nach rechts/links.
2. Eine Hand greift über den Kopf und gibt Widerstand gegen die Seitneigung.
3. Eine Hand umgreift die Stirn, die andere Hand den Hinterkopf. Die Hände geben Widerstand gegen die Kopfdrehung. Die Hände geben in beliebige Richtungen Widerstände.

Wichtig

Der Kopf darf sich bei allen Widerständen nicht bewegen!

- Der Druck geht geradlinig nach rechts oder links.
- Wenn die Hand über den Kopf greift, darf sich der Kopf nicht zur Seite neigen.
- Wenn eine Hand in den Nacken greift, darf der Kopf nicht nach vorne ausweichen.

Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

Kopfabreißer



■ Abb. 1



■ Abb. 2

Bewegungsablauf

Sitz auf einem Stuhl.

1. Die Hände im Nacken verschränken, der Kopf neigt sich nach hinten, dann ziehen die Hände am Hinterkopf nach vorne/oben.
2. Der Kopf kehrt zurück in die Ausgangsstellung, eine Hand greift unter das Kinn, das Kinn drückt gegen die Hand.

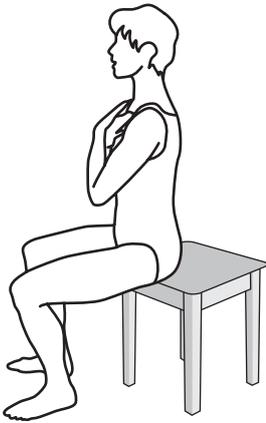
Wichtig

- Bevor sich der Kopf nach hinten neigt, weicht der Blick etwas zurück.
- Wenn die Hand am Kinn Widerstand gibt, darf sich der Kopf nicht bewegen.

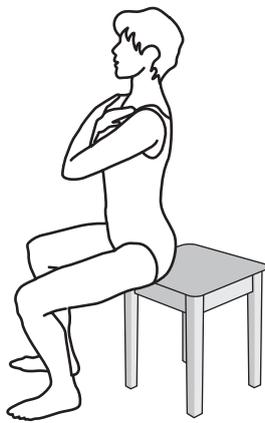
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

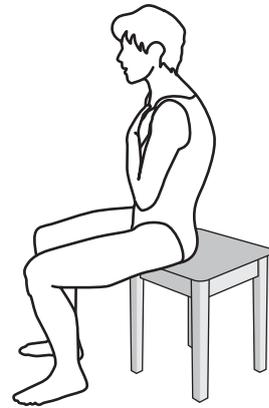
Schlange vor/rück



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

Bewegungsablauf

1. Sitz auf einem Hocker, die Beine in bequemer Grätsche. Die Hände liegen überkreuzt auf dem Brustbein.
2. Das Brustbein bewegt sich kreisförmig nach vorne/oben, weiter nach hinten/oben.
3. Das Brustbein bewegt sich weiter nach hinten/unten und wieder zurück nach vorne.

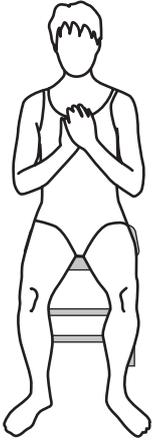
Wichtig

- Der Rücken ist lang, die Arme sind auf dem Brustkorb parkiert.
- Das Brustbein darf sich nicht seitlich bewegen. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet.
- Die Kreisbewegung auch in die entgegengesetzte Richtung ausführen.

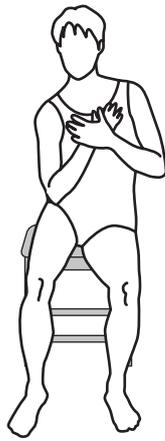
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

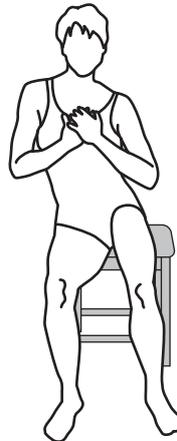
Schlange seitwärts



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

Bewegungsablauf

1. Sitz auf einem Hocker, die Hände auf dem Brustbein.
2. Das Brustbein bewegt sich kreisförmig nach links/unten, zurück zur Mitte, weiter nach rechts/oben und wieder zur Mitte.
3. Das Brustbein bewegt sich kreisförmig nach rechts/unten, zurück zur Mitte, weiter nach links/oben und zurück zur Mitte.

Wichtig

- Der Rücken ist lang, die Hände berühren einen Punkt ungefähr in der Mitte des Brustbeins, die Arme sind auf dem Brustkorb parkiert.
- Die Bewegung verläuft kreisförmig in einer Ebene, das Brustbein darf sich weder nach hinten noch nach vorne bewegen. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet.

Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

Bück Dich optimal



▣ Abb. 1



▣ Abb. 2



▣ Abb. 3



▣ Abb. 4

Bewegungsablauf

Stand in leichter Grätsche; Becken, Brustkorb und Kopf bilden das Türmchen.

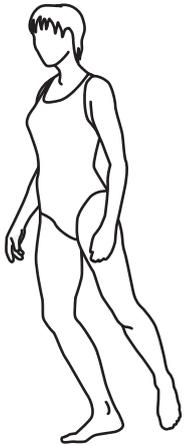
Wichtig

- Die Abstände Schambein/Bauchnabel, Bauchnabel/Brustbein und Halsgrübchen/Kinnspitze bleiben während des Bückens gleich.
- Die Fußlängsachsen zeigen wenig nach außen, und die Oberschenkellängsachsen zeigen wenn möglich in Richtung der Fußlängsachsen.
- Der Abstand zwischen den Knien darf sich nicht verkleinern.

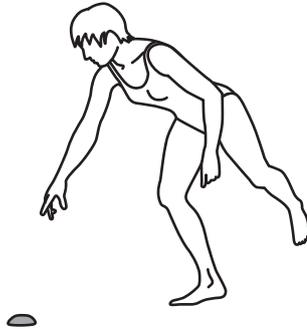
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

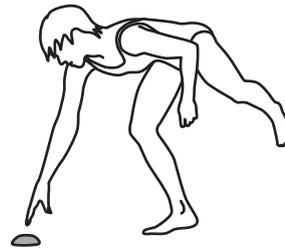
Flamingo



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

Bewegungsablauf

Einbeinstand rechts.

1. Das Türmchen neigt sich wenig nach vorne, während sich das linke Bein nach hinten bewegt. Zurück in die Ausgangsstellung, 3- bis 5-mal wiederholen.
2. Das Türmchen neigt sich weiter nach vorne/unten, das rechte Knie gibt etwas nach, die rechte Hand strebt in Richtung Boden. Das linke Bein geht zum Ausgleich nach hinten/oben.
3. Die rechte Hand ergreift einen Gegenstand auf dem Boden, das Türmchen richtet sich wieder auf.

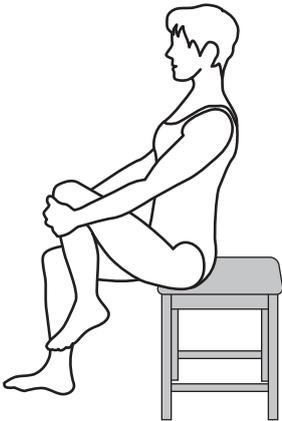
Wichtig

- Das Türmchen bleibt während der Vorneigung in sich stabil.
- Das Knie zeigt immer in Richtung der Fußlängsachse.
- Das Türmchen bleibt stabil, auch wenn es horizontal eingestellt ist.

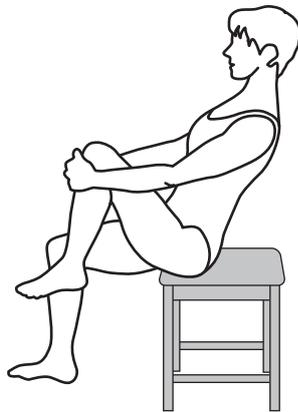
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

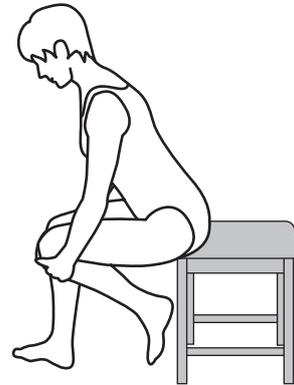
Im Gleichgewicht



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

Bewegungsablauf

1. Sitz auf einem Hocker; das linke Bein hängt in der Armschlinge, der Rücken ist lang.
2. Das Türrchen neigt sich wenig nach hinten und hängt sich über die Arme an das linke Bein.
3. Das Türrchen neigt sich nach vorne, und das Bein hängt sich über die Arme an den Brustkorb.

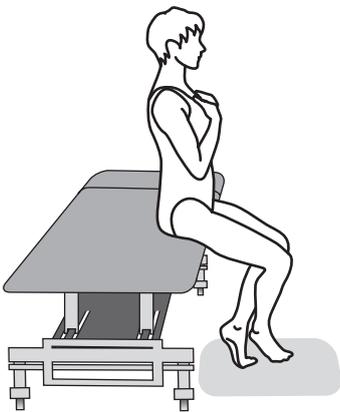
Wichtig

- Das linke Bein muss im Hüftgelenk so weit angewinkelt werden, dass der Rücken lang bleibt, wenn die Hände um das linke Knie greifen.
- Während der Rückneigung bleiben die Abstände Schambein/Bauchnabel und Bauchnabel/Brustbein gleich lang. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet.
- Während der Vorneigung bleiben die Abstände Schambein/Bauchnabel, Bauchnabel/Brustbein und Halsgrübchen/Kinnspitze gleich lang. Der Blick wandert zum Boden.

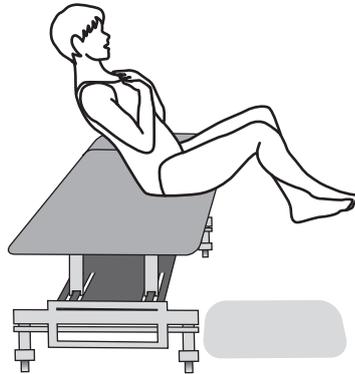
Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

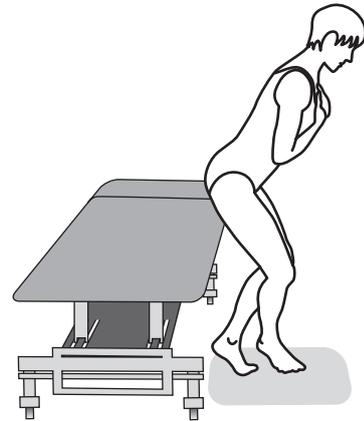
Zeitungsleser



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

Bewegungsablauf

1. Sitz, Beine überkreuzt, die Hände auf dem Brustkorb.
2. Das Türmchen neigt sich nach hinten, die Beine heben ab.
3. Das Türmchen neigt sich nach vorne, Landung auf einem Fuß, das Gesäß hebt ab.

Wichtig

- Während der Vorneigung des Türmchens bleiben die Abstände Schambein/Bauchnabel, Bauchnabel/Brustbein und Halsgrübchen/Kinnspitze gleich.
- Während der Rückneigung des Türmchens verkürzt sich zu Beginn der Unterbauch wenig, der Abstand Bauchnabel/Brustbein bleibt gleich.

Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:

Entlastungsstellungen im Liegen



▣ Abb. 1



▣ Abb. 2



▣ Abb. 3



▣ Abb. 4

Varianten

1. **Rückenlage:** Die Beine bis zu den Oberschenkeln mit Kissen unterlagern, die Oberarme unterlagern, die Hände liegen auf dem Bauch.
2. **Seitenlage:** Die oben liegenden Extremitäten werden mit Kissen unterlagert. Unter dem Kopf/Hals ein Kissen lagern, das den Raum zwischen Schulter und Hals gut auspolstert.
3. **Halbseitenlage:** Ein Kissen unter Becken und Brustkorb lagern, das obere Bein ist angewinkelt, der untere Arm liegt hinter dem Körper.
4. **„Hirtenbüeblistellung“:** Die Arme sind so auf Kissen gelagert, dass sie höher liegen als der Kopf, die Beine sind angestellt.

Speziell für Sie:

Entlastungsstellungen im Sitzen



▣ Abb. 1



▣ Abb. 2



▣ Abb. 3



▣ Abb. 4

Varianten

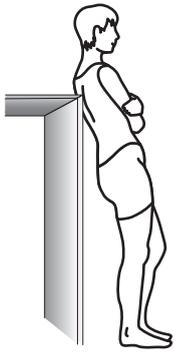
1. **Sitz am Tisch:** Rücken an die Stuhllehne angelehnt, bei Bedarf ein Kissen im unteren Rückenbereich; die Arme sind auf einem Kissen auf dem Tisch gelagert.
2. **Sitz umgekehrt auf einem Stuhl:** Bauch und Brustkorb sind an die Stuhllehne angelehnt und die Ellenbogen auf dem Tisch abgestützt. Bei Bedarf ein Kissen zwischen Lehne und Bauch klemmen.
3. **Sitz am Tisch:** Das Türmchen ist leicht nach vorne geneigt, der Brustkorb an die Tischkante angelehnt und das Kinn auf der Hand abgestützt.
4. **Sitz am Tisch:** Das Türmchen ist leicht nach vorne geneigt, der Brustkorb an die Tischkante angelehnt und die Stirn auf der Hand abgestützt.

Wichtig

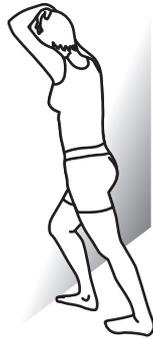
- Das Türmchen bleibt in sich stabil. Rücken und Nacken sind lang.

Speziell für Sie:

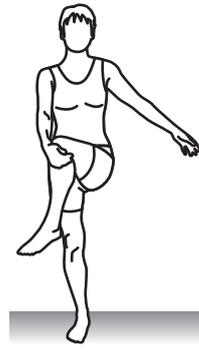
Entlastungsstellungen im Stand



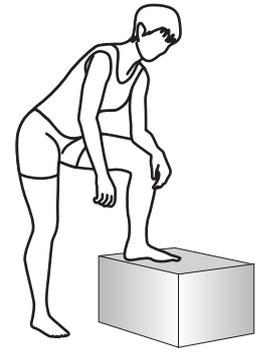
■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3



■ Abb. 4

Varianten

1. Der Brustkorb lehnt an einer Wand, einem Türrahmen oder einem Regal.
2. Schrittstellung vor einer Wand; das vordere Knie ist an der Wand abgestützt, die Ellenbogen stützen neben dem Kopf an der Wand, die Stirn liegt auf den Händen oder den Unterarmen.
3. Einbeinstand; mit dem Rücken an eine Wand gelehnt, die rechte Hand umfasst das linke Knie und zieht es nach oben. Die linke Hand stützt sich an der Wand ab.
4. Ein Bein wird auf einen Hocker gestellt, das Türmchen neigt sich nach vorne; mit einer Hand oder dem Ellenbogen auf dem Oberschenkel abstützen.

Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:
