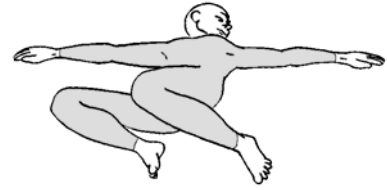


Krokodil

Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen.



Übungsablauf:

- Füße nah vor dem Körper weit auseinander aufstellen.
- Arme waagrecht ausbreiten, Handflächen zeigen nach unten.
- Ausatmend die Knie nach rechts sinken lassen, die Fußsohlen und die linke Schulter bleiben am Boden.
- Den Kopf gleichzeitig nach links drehen.
- Einatmend die Knie zur Mitte zurückführen.
- Ausatmend die Knie nach links sinken lassen, die Fußsohlen und die rechte Schulter bleiben am Boden.
- Den Kopf gleichzeitig nach rechts drehen.
- Einatmend die Knie zur Mitte zurückführen.
- 3-5-mal auch jeder Seite wiederholen.
- Dann auf jeder Seite ca. 5 Atemzüge verweilen. Ruhig und fließend atmen.

Wirkung und Nutzen:

Dehnt die Muskeln des Rumpfes und Schulterbereichs.
Regt die Durchblutung in den gedrehten Körperbereichen an.
Vertieft die Körperwahrnehmung und macht beweglicher.