



## **25 Stehende geschlossene Vorwärtsbeuge**

### **Dynamisch – aktiv und statisch - passiv**

Stelle Dich mit geschlossenen und nach vorn gerichteten Füßen hin und senke Deinen Oberkörper mit geradem Rücken aus den Hüften heraus ab, bis die Hände den Boden berühren. Wenn dies nicht der Fall ist, benutze gerne Blöcke oder Bücher, um den Abstand zu überbrücken.

Lege entweder die Hände flächig auf oder stelle die Fingerspitzen auf, wenn sie Gelenke stabil sind. Die Handflächen geformt, als hieltest Du einen Ball.

Schiebe nun die Sitzbeinhöcker nach hinten-oben, denke ein Hohlkreuz. Das Brustbein nach vorne-oben aufgerichtet, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit langem Nacken. Die Füße parallel und gleichmäßig belastet.

Du kannst auch Druck der Fersen in den Boden geben. So bekommst Du Länge im hinteren Bein.

Atme tief ein und vollständig aus und komme in der Grundhaltung an.

### **Nun beginne mit dem dynamischen Üben:**

Einatmend komme soweit wie möglich mit dem Körper nach vorne, bis das Gewicht auf den Händen liegt und das Becken über den Füßen. Wenn möglich strecke die Knie und lasse den Nacken entspannt.

Ausatmend schiebe den Körper weit zurück, so daß das Becken weit nach hinten kommt und der Rücken sich streckt.

Wiederhole so 5 x mit tiefen Atemzügen. Du elastisierst auf diese Weise die Rückseite Deiner Oberschenkel.

Am Schluss lasse Deine Hände einfach hängen, lege sie locker auf dem Boden ab oder lege die Hände jeweils um den gegenseitigen Ellbogen.

Entspanne den Rücken und lasse den Kopf hängen. Entspanne so alles.

Atme so noch einige Male tief ein und aus.

