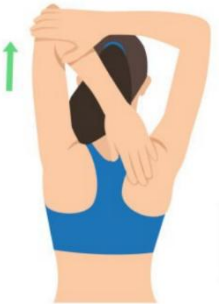


- Beide Hacken bleiben auf dem Boden - Das vordere Knie soll nicht weiter nach vorne als der Knöchel - Die Füße gucken in die gleiche Richtung - es soll auf der Rückseite des hinteren Beins ziehen		- Ruhige gerade Haltung - Beide Knie nebeneinander - Wenn es nicht zieht, die Hüfte leicht nach vorne schieben - es soll an der Vorderseite des Oberschenkels ziehen		- Die Füße gucken in die gleiche Richtung - Das gebeugte Knie ist über dem Knöchel - es soll in der Oberschenkelinnenseite ziehen	
- Eine Hand zwischen die Schulterblätter, den Ellenbogen mit der anderen Hand über dem Kopf ziehen, den Kopf grade lassen.		- Schulter ist unten - Arm gerade - nur leicht ziehen		- Die Schulter ist unten hinten und der Arm waagerecht - es soll den ganzen Arm durch auf der Innenseite ziehen	
- Fußsohlen aneinander - um die Dehnung zu verstärken langsam die Knie Richtung Boden drücken - Rücken gerade und wenn ihr wollt nach vorne lehnen und dort halten - es soll in den Oberschenkelinnenseiten dehnen		- ganz langsam zu einer Seite lehnen - die Hüfte bleibt gerade		- Rücken grade auf dem Boden - das Knie zum Heranziehen auf den Unterschenkel legen (nicht den Knöchel)	

Die ersten 6 Übungen kennt ihr ja schon aus der Halle. Dehnt nur in ein leichtes Ziehen nicht in den Schmerz. Die Übungen, die ihr euch aussucht, am besten 30s lang halten und 2-3x wiederholen. Die Bilder sind zum Erinnern und als ungefähre Vorlage. Eure Dehnposition könnte größer oder kleiner ausfallen, hört da auf euren Körper. Die Bilder sind von www.istockphoto.com