



### **13 Sitzende Vorwärtsbeuge mit angewinkelten Beinen und auf den Beinen abgelegtem Oberkörper/ Wadendehnung mit oder ohne Schlaufe**

Setze Dich auf den Boden, winkle die Knie etwas oder auch stärker an.

Wie weit, wirst Du gleich erst bestimmen können.

Umfasse von oben Deine Zehen und biege sie ruhig zu Dir hin, so dass die Fußsohlen gedehnt werden.

Nimm jetzt zunächst Deine Sitzbeinhöcker wahr, wie sie sich in den Boden drücken. Für einen aufrechten Rücken ist es unverzichtbar, dass Du mindestens auf, wenn nicht sogar vor den Sitzbeinhöckern sitzt.

Dann erst kannst Du Deine LWS nach vorne bringen und den Oberkörper mit dem Brustbein nach vorne-oben an Deinen Oberschenkeln ablegen.

Der Nacken bleibt lang, der Scheitel strebt nach vorn-oben, der Blick geht zwischen die Füße.

Wenn Du jetzt das Gefühl hast, Deine Beinrückseite ist viel zu kurz, übe mit einer Schlaufe, einem Gurt oder einem Tuch, das den nötigen Abstand überbrückt.

Lege dies um die Füße und fasse es so, dass Du gut üben kannst und die Vorbedingungen nicht verlierst.

Wenn Du das Gefühl hast, dass Du gar keine Dehnung an Waden oder Oberschenkelrückseite spürst, strecke die Knie langsam so weit immer mehr mit aufgerichtetem Rücken, bis Du an eine Dehngrenze kommst.

**Das Wichtigste ist die Verankerung der Sitzbeinhöcker im Boden und eine Vorbeuge aus den Hüften heraus bei vollständig aufgerichtetem Rücken/ Brustbein.**

Orientierungspunkte sind : Sitz auf oder vor den Sitzbeinhöckern

Maximal aufgerichtetes Brustbein

Als kleine Verstärkung für die Innenseite der Waden greife am Schluß die Füße von innen an den Längsgewölben und ziehe achtsam nur die Füße nach außen. Die Knie bleiben mit den Kniescheiben nach oben gerichtet.

