

Untere Extremitäten

- 1) Im Stehen: Hände an die Hüfte legen und mit der Hüfte leichte Kreise zeichnen. Nach 2-3 Runden die Kreise größer werden lassen. Anschließend die Bewegungsrichtung ändern (mit / gegen den Uhrzeigersinn).



- 2) Im Stehen: Hände an die Hüfte legen. Das Becken gezielt nach vorne kippen (leichte Hohlkreuzbildung). Anschließend das Becken über die normale Beckenstellung hinweg aufrichten (leichter Rundrücken).



- 3) Im Sitzen oder Stehen: Einen Fuß vom Boden heben und langsam mit/gegen den Uhrzeigersinn kreisen.



- 4) Im Stehen: Ein Bein vom Boden heben, mit dem Fuß durch die Bewegung des ganzen Beines eine liegende „8“ in die Luft zeichnen. Anschließend die liegende „8“ in die entgegengesetzte Bewegungsrichtung zeichnen.

