

13 Der Kopfstand -anspruchsvoll-

Eine gute Vorübung ist es, die Hände aufzustellen und die Knie auf die Oberarme abzulegen und hier zu halten.



13 Der Kopfstand -anspruchsvoll-

Kräftigung Ganzkörper

Über zunächst mit dem Rücken an einer Wand!

Knie dich auf deine Matte und beginne damit deinen Kopf auf die Matte zu bringen.

Dann steigere dich langsam und strecke deine Beine. Laufe mit deinen Füßen Richtung Kopf bis dein Becken sich über deinem Kopf befindet und dein Rücken aufgerichtet ist, bzw. an der Wand.

Wenn du dich traust bringe ein Bein nach dem anderen nach oben an die Wand. Spanne gut deine Bauchmuskulatur an, aber halte nicht die Luft an.

Ziel ist es, diese Position für 3 tiefe Atemzüge zu halten., bzw. den Kopfstand frei zu halten.