

46. *Rishikesh Serie: Übungen, um besser sitzen zu lernen.*

A - Setze dich auf den Boden.

Strecke die Beine vor dir lang aus.

- Kreise deine Fußgelenke: Erst eine Minute links herum, dann eine Minute rechts herum.
- Dann noch eine Minute: biege beide Füße nach oben, ziehe die Zehen zu dir heran, dann strecke die Füße nach unten, abwechselnd.

B - Halte

- deinen linken Oberschenkel mit den Händen und drehe den Unterschenkel in großen Kreisen - 30 Sekunden.
- deinen rechten Oberschenkel mit den Händen und drehe den Unterschenkel in großen Kreisen - 30 Sekunden.

C - Jetzt greife

- mit deiner linken Hand deine linken Zehen. Strecke das linke Bein und schwinge es dreimal so weit wie möglich nach außen.
- mit deiner rechten Hand deine rechten Zehen. Strecke das rechte Bein und schwinge es dreimal so weit wie möglich nach außen.

D - Umfasse mit deiner linken Hand dein linkes Knie, mit deiner rechten Hand den linken Fuß.

- Drehe dein Knie in großen Kreisen - 30 Sekunden links herum.
- Drehe dein Knie in großen Kreisen - 30 Sekunden rechts herum.

Wiederhole dasselbe mit dem anderen Bein.

E - Lege

- deinen rechten Fuß in deinen linken Ellenbogen.
- Umfasse deinen Unterschenkel mit den Armen, die Finger zusammen.
- Ziehe den Unterschenkel heran, lehne dich ein wenig zurück und schaukele hin und her - 30 Sekunden lang.
- Mache nun dasselbe mit dem anderen Bein.