



Die Übung "Single Leg Stretch" ist eine alternierende Beinübung, bei der geübt wird, trotz einseitiger Bewegung, das "Powerhouse" und die "Box" in ihrer geraden Position zu halten. Zusätzlich wird durch die Kreisbewegung des Beines die Kontrolle der Körperposition weiter verschärft !

Ausgangsposition Rückenlage, die Arme liegen gestreckt neben dem Körper und die Beine sind ebenfalls gestreckt

Nun das rechte Bein senkrecht heben, gestreckt mit gestrecktem Fuß und dabei ausatmen, dann einatmen und zu kreisen beginnen. Zuerst nach zur linken Hüfte, dann nach unten neben dem linken Knie, dann weiter ohne Pause nach rechts außen und wieder zurück zur Ausgangsposition.

Kreisen Sie 5-6 mal in dieser Form, dann in die andere Richtung und dann wechseln Sie das Bein und wiederholen der Übung damit.

Der Körper bzw. "Powerhouse" und "Box", dürfen während des Übens nicht verschoben werden, dürfen sich nicht verdrehen oder sonst wie bewegen. Kontrollieren Sie die stabile Haltung fortwährend.

Variieren Sie das Tempo, versuchen Sie es etwas schneller und dann wieder langsamer, aber reißen Sie nicht und schleudern Sie nicht. Es ist immer eine geführte kontrollierte runde Bewegung !

### Do's and don'ts

Atmen Sie während der ganzen Übung gleichmäßig !  
Passen Sie die Bewegung der langsamen, tiefen Atmung an und nicht umgekehrt !

Lassen Sie die LWS so gerade wie möglich und ziehen Sie den Nabel fest in Richtung WS.

Der Kopf bleibt auf dem Boden und wird "lang" aus dem Hals herausgezogen.