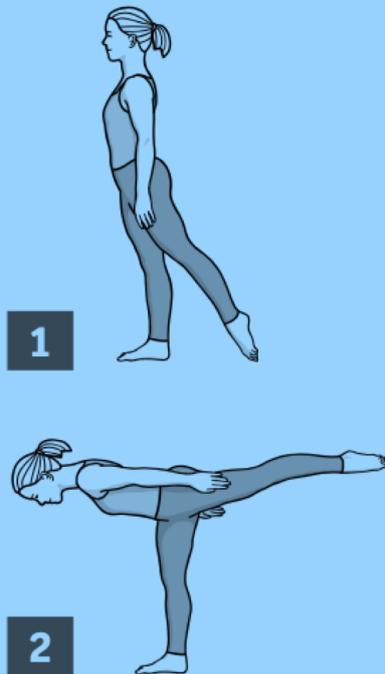


Horizontal Balance



1. Einatmend den Körper in die Länge aufspannen, das Gewicht auf das Standbein verlagern, den Kopf zur Decke schieben und das Spielbein nach hinten strecken.

2. Ausatmend die Bauchdecke nach innen ziehen und den Oberkörper über die Hüfte des Standbeins nach vorn beugen. Gleichzeitig das lang gestreckte Spielbein weit nach hinten bringen, sodass Rumpf und Spielbein waagrecht ausgerichtet sind.

- **Hinweis:** In dieser Position mehrere Atemzüge bleiben, dabei Schulterblätter und Fingerspitzen nach hinten ziehen.