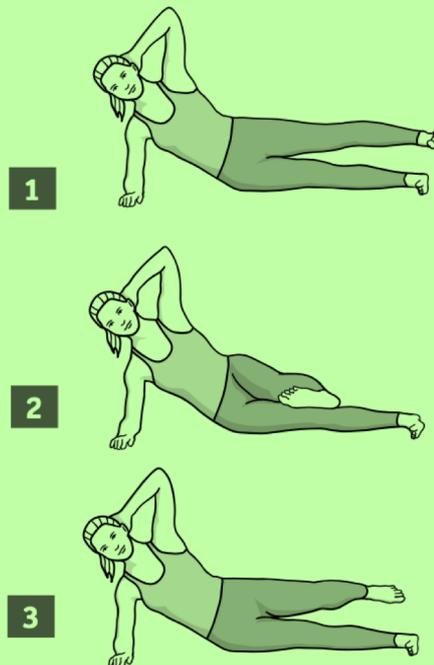


Side Kick



1. In der Seitenlage den unteren Arm so aufstützen, dass sich der Ellenbogen senkrecht unter dem Schultergelenk befindet. Das Schulterblatt in Richtung Becken ziehen. Die andere Hand liegt am Hinterkopf, das obere Bein ist hüftbreit gehoben.

2. Mit der Einatmung das Bein weit nach vorn führen.

3. Mit der Ausatmung das Bein weit nach hinten strecken.

Hinweis: Während der Beinbewegung bleibt der Oberkörper stabil. Nicht nach vorn und hinten ausweichen!