

Grundpositionen und Körperspannung – Baum –

Ziel:

- Grundposition erlernen
- Schulung von Stabilität und Körperspannung

Beschreibung:

- Standposition ist aufrecht, Körpergewicht wird auf ein Bein verlagert
- Der Fuß des anderen Beines wird an die Innenseite des Standbeines positioniert (kann auch sehr niedrig angesetzt werden)
- Das Knie des angewinkelten Beines zeigt nach außen
- Die Hände werden über außen nach oben über den Kopf zusammengeführt
- Blick ist gerade nach vorne gerichtet

Baum-Position im Stehen:



Baum-Position im Sitzen:

