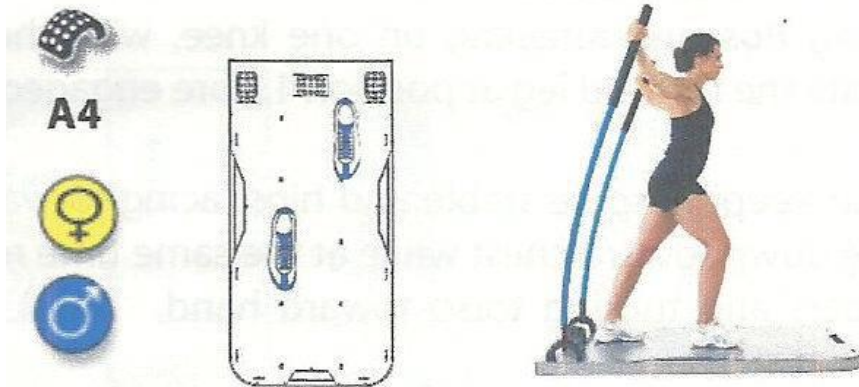


Stehende breite Arm / Brust Streckung (Step Through)

Zwischen den Stix parallel stehen; Hände umfassen die Stix, **Daumen nach oben**. Ellbogen leicht gebeugt

Aktion: Einen Fuß nach vorne setzen; Arme bleiben ausgestreckt; der Kopf gerade, der Core angespannt. Nach vorne orientiert diese Position halten.

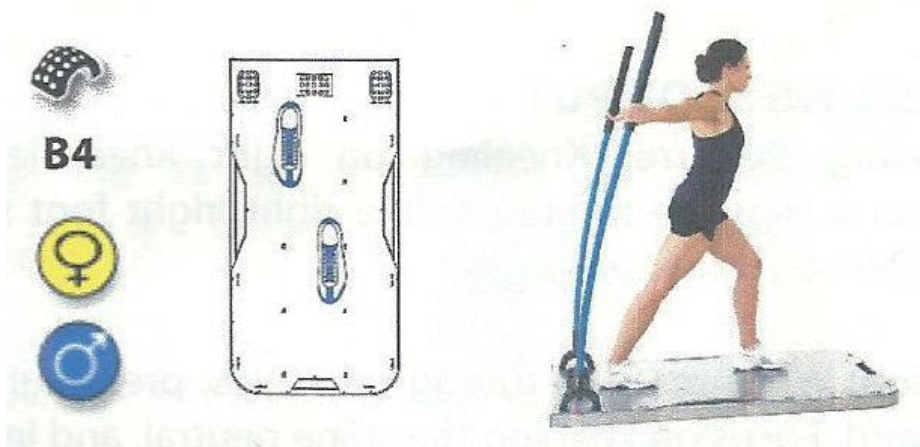
Wiederholen und dabei mit den Händen tiefer greifen



Stehende breite Arm / Bizeps Streckung (Step Through)

Ausgangsposition: Zwischen den Stix parallel stehen; Hände umfassen die Stix, **Daumen zeigen nach unten**. Ellbogen leicht gebeugt

Aktion: Fuß nach vorne setzen; Arme bleiben ausgestreckt; der Kopf gerade, der Core angespannt. Nach vorne orientiert diese Position halten.

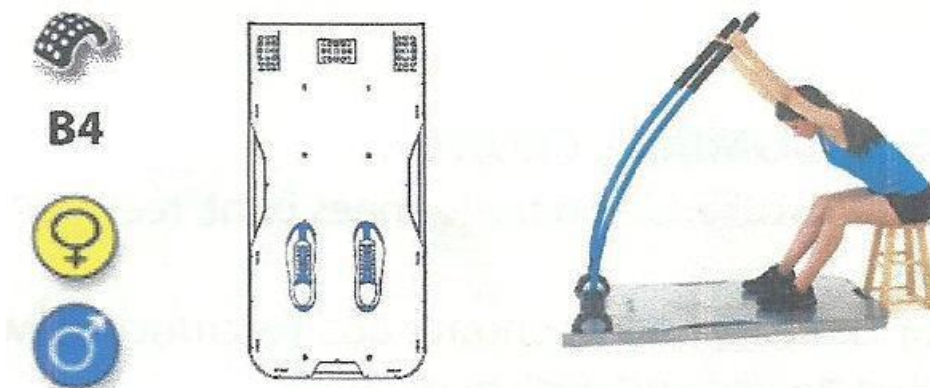


Sitzende Rückenstreckung (geht auch ohne Stuhl, Füße hinter das Board)

Ausgangsposition: Beine parallel etwa eine Armlänge vom Stix entfernt. Den linken Stix mit der rechten Hand greifen und den rechten Stix mit der linken Hand greifen.

Aktion: Hüfte beugen und nach hinten gehen, als wollte man sich setzen; Einfacher ist es, wenn hinter dem Board eine Sitzmöglichkeit (Pezziball oder Hocker) ist. Die Arme gerade nach vorne biegen und den Kopf gerade halten.

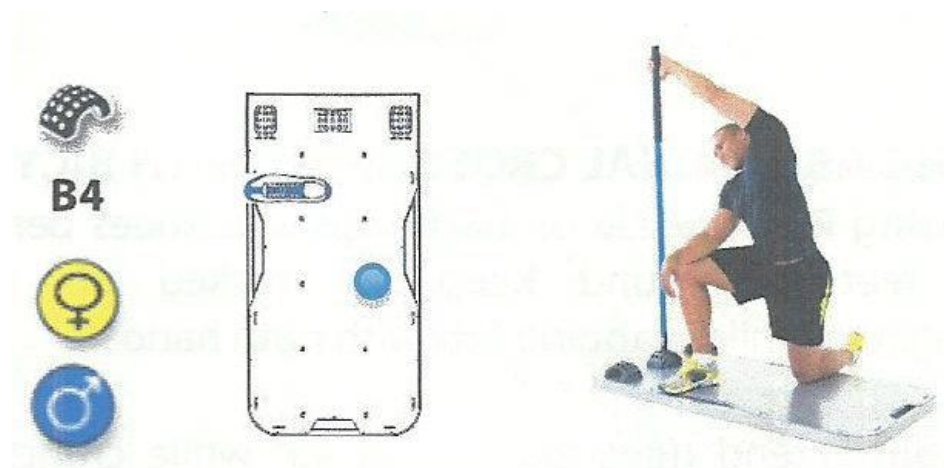
(Fortschritte: Ein Bein gerade strecken und den Oberkörper in Richtung des geraden Beins drehen.)



Kniende Seitstreckung

Ausgangsposition: Mit dem Gesicht in die linke Richtung des Boards, auf dem linken Knie kniend mit dem rechten Fuß nach vorne. die linke Hand greift überkopf den Stix

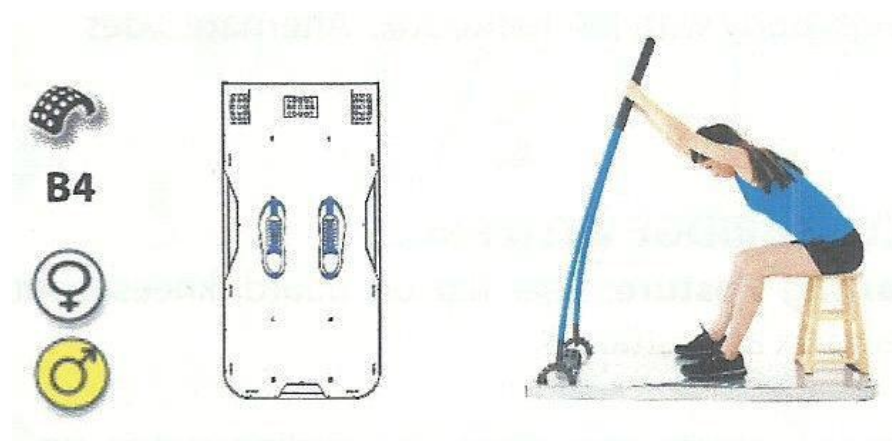
Aktion: Durch den Stix in eine Streckung ziehen lassen. 15-30 Sekunden halten.



Sitzend; Dehnung der Lendenwirbelsäule / geht auch ohne Hocker

Ausgangsposition: Auf einen Ball oder Hocker setzen, Stix greifen

Aktion: Knie gebeugt, Rücken gerundet; die Hüften leicht zurück sinken lassen und den Ball von den Arcs weggrollen lassen. Brust in Richtung Oberschenkel entspannen lassen. 15-30 Sekunden halten. Mit Hocker: nach vorne beugen, Stix greifen und in Dehnung gehen



Hüftdehnung

Ausgangsposition: Rechter Fuß auf dem Board, linkes Knie auf/hinter dem Board runter (das hängt von der Größe des Nutzers ab).

Aktion: Stix auf angenehmer Höhe greifen, den Stix erlauben den Körper nach vorne in eine tiefe Dehnung zu ziehen. 15 - 30 Sekunden halten.

