

Positionsbeschreibung

- Einbeiniger Stand
- Einen Fuß an den Zehenspitzen fassen und Bein seitlich ausstrecken
- „freien“ Arm strecken, (auf gleiche Höhe zum anderen Arm bringen)
- Oberkörper stabil und in der Vertikalen/Standbeinachse halten
- Blick geradeaus



Beispiel: Stufe 3

Fitness Check Stufen

Stufe 1	Beinstreckung gelingt mit Unterstützung durch Festhalten der freien Hand an einer Wand
Stufe 2	Beinstreckung ~2-3 Sek. frei und stabil gehalten
Stufe 3	Gleichgewicht wird stabil gehalten, Bein vollständig gestreckt, Fuß 90° angewinkelt, Bein-Öffnungswinkel zur Horizontalen > 45°
Stufe 4	Bein mit beiden Händen fassen, Öffnungswinkel ~180°, Oberkörper in vertikaler Standbeinachse (es entsteht durch den großen Beinwinkel automatisch eine Rumpfbeuge zur Seite)



(Selbst)-Kontrollpunkte

Wirbelsäule lang, **Brustbein angehoben**, **Oberkörper** in der vertikalen/Stanbeinachse, **Schulterblätter** ziehen **Richtung Boden**

Positionsbeschreibung

- Yoga-Position
„Herabschauender Hund“
- Beine schulterbreit auseinander, Füße aufgestellt, Beine gestreckt
- Hände schulterbreit auseinander, Arme gestreckt
- Gesäß nach oben und hinten schieben
- Fersen Richtung Boden



Beispiel Stufe 1

Fitness Check Stufen

Stufe 1	Fersenabstand zum Boden 5-10 cm, Position 2-3 Sek. stabil gehalten
Stufe 2	Fersenabstand zum Boden 2-3 cm, Position stabil
Stufe 3	Beine gestreckt und Fersen ganz auf dem Boden
Stufe 4 	Zusätzlich ein Bein gestreckt nach oben bringen in Verlängerung des Oberkörpers (Bein und Oberkörper bilden gerade Linie), Becken bleibt parallel zum Boden ausgerichtet, (kippt nicht zur Seite)



(Selbst)-Kontrollpunkte

Arme in **Verlängerung des Oberkörpers**, Wirbelsäule lang, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, **Brustbein** in **Richtung Boden** schieben, „Schub“ aus den Armen nach hinten die ganze Zeit beibehalten

Positionsbeschreibung

- Yoga-Position „Dreieck“
- Stand in Ausfallschritt, vorderen Fuß nach vorne gedreht, anderen 90°
- Beine gestreckt, Kniescheiben anziehen
- Oberkörper abkippen, Hand abstützen (Positionsmöglichkeiten der Hand siehe Stufen)
- Arme gestreckt und ausgebreitet, Oberkörper seitlich aufdrehen, Blick nach oben



Beispiel Stufe 2

Fitness Check Stufen

Stufe 1	Hand stützt sich auf der Schienbeinmitte ab, Position 2-3 Sekunden stabil
Stufe 2	Hand stützt auf einem Hilfsmittel (Höhe 5-10 cm) neben dem Unterschenkel ab
Stufe 3	Hand stützt mit Fingerspitzen auf dem Boden
Stufe 4	Ganze Handfläche stützt auf dem Boden ab



(Selbst)-Kontrollpunkte

vorderes Bein: **Kniescheibe anziehen, Kniegelenk nicht überstrecken, beide Arme** eine senkrechte Linie, **Oberkörper** so weit **öffnend aufgedreht**, dass der Schultergürtel in der Schrittstellungslinie der Beinachse ist