



## Yogaübung 7, Brett

© ASKÖ Claudia Jegart, Beweglichkeit, Kraft, LV Kärnten, Volksschule, Klasse 1-4, Datum: 2020-11-25 – Nr. 16

**Thema / Hauptziel:** Stärkt Bauch, Rücken, Arme, Gesäß und Beine, fördert aufrechte Haltung, schenkt Willens- und Entschlusskraft, wirkt anregend

**Sozialform:** Einzelübung

**Platz- und Materialbedarf:** kein Material erforderlich

### Übungs- / Spielbeschreibung:

Liegestützposition:

Die Hände sind schulterbreit am Boden aufgesetzt, die Füße geschlossen.

Kopf, Oberkörper, Gesäß und Beine sind in einer Linie.

Den Oberkörper zwischen den Schultern nach oben drücken. Der Nacken ist lang, der Blick geht vor den Händen zum Boden. Die Fersen schieben nach hinten.

Die Spannung in der Mitte des Rumpfs halten.

### Variante:

Ein paar Schritte nach vorne marschieren.

