

1. **Seitliche Muskeln; Rückenlage: Beine ausgestreckt; Arme neben Körper, Handkanten aufliegen;** 191f

Muskeln in rechter Taille zwischen Becken und Rippen anspannen, Becken in Richtung Rippen, re Bein wird ‚kürzer‘; Kontraktion re seitlich, li Seite wird länger; Becken in Ausgangsposition zurückschieben; **7x**

12 pt

Wiederholung auf li Seite; **7x**

Wechsel zwischen beiden Seiten; **7x**

entspannte Rückenlage, *Spüren* der Rückenauflage

- 2.

1. **Seitliche Muskeln; Rückenlage: Beine ausgestreckt; Arme neben Körper, Handkanten aufliegen;** 191f

Muskeln in rechter Taille zwischen Becken und Rippen anspannen, Becken in Richtung Rippen, re Bein wird ‚kürzer‘; Kontraktion re seitlich, li Seite wird länger; Becken in Ausgangsposition zurückschieben; **7x**

6 pt

Wiederholung auf li Seite; **7x**

Wechsel zwischen beiden Seiten; **7x**

entspannte Rückenlage, *Spüren* der Rückenauflage

- 2.

1. **Seitliche Muskeln; Rückenlage: Beine ausgestreckt; Arme neben Körper, Handkanten aufliegen;** 191f

Muskeln in rechter Taille zwischen Becken und Rippen anspannen, Becken in Richtung Rippen, re Bein wird ‚kürzer‘; Kontraktion re seitlich, li Seite wird länger; Becken in Ausgangsposition zurückschieben; **7x**

12 pt nach neu einlesen

Wiederholung auf li Seite; **7x**

Wechsel zwischen beiden Seiten; **7x**

entspannte Rückenlage, *Spüren* der Rückenauflage

- 2.