

Matte zurück. Ziehe dabei die Zehenspitzen weit weg vom Scheitel. Wiederhole diese Übung pro Bein drei bis fünf Mal. Sobald du merkst, dass es dir schwerfällt, die Rumpfposition korrekt zu halten, komm wieder in die Grundposition zurück. Bereite dich erneut vor und beginne die Übung mit dem anderen Bein.

**Vorsicht:** Man neigt dazu, beim Beugen des Beins auch die Hüfte zu beugen und „Länge“ zu verlieren. In diesem Fall wieder die Position von Stufe 2 einnehmen.

**Stufe 4: das mittlere Niveau, auf dem Weg zum Klassiker.** Wenn du die Position aus Stufe 3 gut halten und die Beinbewegung korrekt ohne auszuweichen ausführen kannst, mache diese Übung jetzt mit einem „Doppelkick“. Beim Einatmen kicke ein Bein in „Point“- und „Flex“-Fußstellung, also zweimal, Richtung Po und lege das Bein mit gestrecktem Fuß wieder ab. Wiederhole die Übung pro Bein drei bis fünf Mal.

**Vorsicht:** Bewegt sich der Rumpf mit oder beugt sich die Hüfte, dann gehe bitte einen Schritt zurück und übe erst noch ein wenig.

**Stufe 5: für Fortgeschrittene.** Hat Stufe 4 schon prima geklappt? Dann komm wieder in die Position aus Stufe 2. Hebe beim Ausatmen das rechte Bein gestreckt an, lege es einatmend ab und wiederhole die Übung mit dem linken Bein.

**Vorsicht:** Sei ganz ehrlich zu dir selbst. Ausweichbewegungen von Rumpf oder Becken sind nicht erlaubt.

**Stufe 6: eine Herausforderung für Fortgeschrittene.** Wenn auch Stufe 5 korrekt geklappt hat, dann führe den „Single Leg Kick“ aus Stufe 4 mit gehobenem Bein aus. Einatmen beim „Doppelkick“ und Ausatmen beim Strecken des Beins. Ca. drei Mal mit dem rechten Bein wiederholen. Lege das Bein einatmend ab, bereite dich erneut vor und wiederhole die Übung mit dem linken Bein.

**Vorsicht:** Bauch und Rücken dürfen keinesfalls durchhängen. Qualität vor Quantität! Denke daran, dass weniger immer mehr ist!

**Abschluss der Übung:** Zur Entspannung begib dich in die Päckchenposition und atme einige Male in den unteren Rücken ein.

## Übung: Single Leg Kick

### STUFE 1

Grundposition



### STUFE 2

Basis für Einsteiger



### STUFE 3

1 x kicken



### STUFE 4

„Doppelkick“



### STUFE 5

Fortgeschrittene



### STUFE 6

Herausforderung für Fortgeschrittene



### PÄCKCHEN-POSITION

Abschluss

