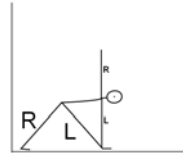


Das Dreieck



ist eine anspruchsvolle Standübung, die Schritt für Schritt erlernt und ausgeführt werden soll. Aus einem sicheren Stand auf beiden Beinen erfolgt aus einer aufgedrehten Hüft- und Beckenstellung eine getwistete Seitwärtsbeuge, die viel Körperbalance, korrekte Ausrichtung, Körperöffnung und gezielte Muskelkraft benötigt.

Richtig ausgeführt:

- erdet diese komplexe Körperhaltung
- kräftigt die Beinmuskulatur
- öffnet den Hüft- und Beckenraum
- stabilisiert und kräftigt den Rücken
- dehnt die Wirbelsäule
- öffnet den Brustraum
- aktiviert die Atmung
- energetisiert

➤ Die Dreieckstellung im freien Raum mit Klotz

Lege dir einen Holzklotz oder eine andere sichere Erhöhung bereit. Stell dich in Schrittstellung mit Gleisabstand im freien Raum auf eine Matte und platziere den Holzklotz innen vor den Fuß deines vorderen Standbeines.

Beuge dich anschließend mit geradem Oberkörper nach vorne bis deine Hand vom vorderen Bein sich auf den Klotz abstützen kann.

Anschließend drehst du nun gleichzeitig dein Becken und den Oberkörper zur offenen Seite auf. Deine andere Hand stützt sich erstmals locker auf deine aufgedrehte Hüfte.

Beachte alle wichtigen Punkte:

- der sichere Stand mit der richtigen Fußstellung, die sich während der ganzen Übung nicht verändert
- das gerade Vorbeugen des Oberkörpers mit gleichlangen Flanken
- das Drehen, Öffnen und Raum schaffen im Becken, Hüftgelenk und Oberkörper
- das Abheben des Sitzbeines vom Standbein mit gleichzeitigem drehen der hinteren Oberschenkelmuskulatur nach außen und das Hinaufschieben dieser innen am Oberschenkelknochen
- das leichte Anheften des Perineums, um den unteren Rücken vor einem Holkreuz zu schützen
-