

Der Berg (Tadasana)

- Auf beiden Füßen stehen
- Füße hüftbreit auseinander und parallel
- Die Arme über dem Kopf ausstrecken, die Handflächen zeigen zueinander, die Schultern sind entspannt
- Stell dir vor, dass du dich in Richtung Decke verlängerst jedoch fest auf dem Boden verwurzelt bleibst



Variationen

einfacher: Knie leicht beugen

schwieriger: Die Füße zueinander bringen, bis sich die großen Zehen berühren, die Augen schließen

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Der Baum (Vrksasana)

- Das Gewicht auf das linke Bein verlagern
- Den rechten Fuß ans Schienbein oder an den linken Oberschenkel (nicht ans Knie) legen
- Der Körper ist gestreckt
- Die Hände werden (Handflächen aneinander) zur Decke gestreckt und dann geöffnet
- die Schulterblätter sinken lassen
- Der Blick ist nach vorne auf einen Punkt gerichtet



Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Der Krieger I (Virabhadrasana 1)

- Einen Ausfallschritt nach vorne machen, die Füße hüftbreit halten und die Ferse des hinteren Fußes anheben
- Mit dem vorderen Bein einen Winkel von höchstens 90° bilden, das Knie ist oberhalb des Fußgelenks
- den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Den Blick nach vorne richten
- Die Schulterblätter nach unten ziehen und die Arme nach oben strecken



Variationen

einfacher: Die Hände seitlich ausstrecken oder vor das Herz bringen.

schwieriger: Die Hände über dem Kopf zusammenführen, den Blick zu den Händen richten.

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Der Krieger II (Virabhadrasana 2)

- Einen Schritt nach vorne machen, den hinteren Fuß zu 45° nach außen drehen, die Aussenseite der Ferse gegen den Boden drücken
- Das vordere Knie über den Fussknöchel beugen und dabei einen Winkel von maximal 90° bilden
- Arme werden gestreckt, Handflächen zeigen zum Boden
- mit dem Blick wird ein Punkt in der Ferne fixiert
- Die Schulterblätter nach unten ziehen und die Arme aktivieren und anspannen



Variationen

Mit den Beinen in derselben Position bleiben. Die hintere Hand auf den hinteren Oberschenkel bringen und die Position öffnen, indem der Rücken nach hinten gebogen und der vordere Arm nach oben und hinten gestreckt wird.

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Der Stuhl (Utkatasana)

- Körpergewicht auf beide Füße verteilen
- Knie beugen, bis sie eine Linie mit den Füßen bilden
- Die Wirbelsäule maximal verlängern und die Brust öffnen
- Die Hände vor dem Herzen zusammenführen, die Schultern entspannen und Schulterblätter senken



Variationen

schwieriger:

- Die Arme über dem Kopf ausstrecken
- Den Rumpf noch weiter senken, bis er die Oberschenkel berührt

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Die sitzende Taube

- Das Gewicht auf das linke Bein verlagern und das Bein beugen
- Den rechten Fuss mit den Händen umfassen, und die Außenseite des rechten Fußes knapp über dem Knie auf den linken Oberschenkel legen
- Arme nach oben ausstrecken und das linke Bein noch mehr beugen
- Den rechten Fuss aktivieren, indem die Zehen angewinkelt werden (Flex)



Variationen

einfacher: Hände auf die Hüften stützen.

schwieriger: Oberkörper Richtung Oberschenkel ziehen (Beugung nach vorne). Hände in Gebetshaltung vor die Brust führen und sich nach vorne beugen.



Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Das Brett (Phalakasana)

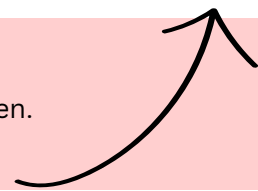
- Der Körper befindet sich in der Waagrechten und bildet eine parallele Linie zum Boden
- die Handgelenke befinden sich unter den Schultern
- das Körpergewicht ist auf allen Fingern verteilt
- Die Arme sind gestreckt
- der Blick ist nach vorne gerichtet



Variationen

einfacher: Die Knie auf den Boden bringen, weiterhin in der Brettposition bleiben.

schwieriger: Die Ellbogen unterhalb der Schultern auf den Boden bringen.



Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Dynamische Kobra (Bhujangasana)

- Ausgangsposition ist auf dem Bauch und die Fußrücken drücken in den Boden
- Die Hände werden auf Brusthöhe platzieren
- beim Einatmen den Kopf hochheben und die Brust vom Boden abheben
- den Rücken durchbeugen und anspannen
- Beim Ausatmen den Körper entspannen und die Stirn auf den Boden legen



Variationen

einfacher: Die Ellbogen unterhalb der Schultern auf den Boden bringen und die Arme parallel halten.

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Die Heuschrecke (Salabhasana)

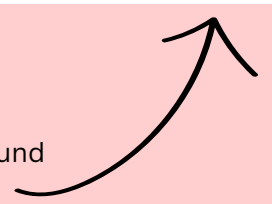
- Ausgangslage ist auf dem Bauch
- Die Hände werden hinter dem Rücken ineinander verschlungen
- Einatmen und beim nächsten Ausatmen den Kopf und Oberkörper anheben
- die Füße vom Boden abheben
- den Blick nach vorne richten
- den Nacken lang lassen, Schultern entspannen



Variationen

einfacher: Die Füße auf dem Boden lassen.

schwieriger: Der Bogen (Dhanurasana): Die Knie beugen, Fussgelenke fassen, Brust öffnen und den Rücken durchbeugen, indem Füße und Beine vom Boden abgehoben werden.



Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)

- Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand
- das Becken in die Höhe und nach hinten bewegen, bis die Wirbelsäule gestreckt ist
- Der Kopf befindet sich zwischen den Armen, der Nacken ist entspannt
- Die Beine immer mehr strecken
- Mit jeder Ausatmung versuchen, den Rücken noch mehr zu verlängern



Variationen

einfacher: die Knie leicht gebeugt lassen

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Bauchmuskelaktivierung

- Gestartet wird aus der Position «Herabschauender Hund»
- Beim nächsten Einatmen wird das linke Bein in Richtung Decke ausgestreckt
- Beim nächsten Ausatmen wird das linke Knie zur Stirn gebracht
- Vorstellung: Dein gesamter Rücken ist rund, zieh den Bauchnabel zur Wirbelsäule
- Einatmen und das Bein wird wieder zur Decke ausgestreckt



Variationen

einfacher: Setze das rechte Knie ab.

schwieriger: Beim Ausatmen das linke Knie auf die Aussenseite des linken Ellbogens bringen.

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Gegrätschte stehende Vorbeuge (Prasarita Padottanasana)

- Die Beine werden gespreizt, die Füße stehen parallel zueinander auf einer Linie
- Den Oberkörper nach vorne beugen und die Hände in Richtung Boden bringen.
- Das Becken nach vorne beugen, den Rücken langmachen, den Kopf zum Boden bringen
- Nacken und Schultern entspannen



Variationen

einfacher: Beuge die Knie leicht

schwieriger: Den Kopf auf den Boden bringen und dabei den Rücken entspannen.

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Das seitliche Brett (Vasisthasana)

- Aus der Brettposition das Becken leicht anheben und die rechte Hand in die Mitte bringen
- Das Gewicht auf die rechte Hand verlagern, den Oberkörper nach oben drehen
- Einatmen und beim Ausatmen das Becken heben
- Den linken Arm senkrecht nach oben ausstrecken



Variationen

einfacher: Das untere Knie am Boden absetzen, um mehr Stabilität zu erhalten.

schwieriger: Den linken Fuß auf den rechten legen. Die Beine sind übereinander.

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)

- Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand
- das Becken in die Höhe und nach hinten bewegen, bis die Wirbelsäule gestreckt ist
- Der Kopf befindet sich zwischen den Armen, der Nacken ist entspannt
- Die Beine immer mehr strecken
- Mit jeder Ausatmung versuchen, den Rücken noch mehr zu verlängern



Variationen

einfacher: die Knie leicht gebeugt lassen

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Der Delfin (Ardha Pincha Mayurasana)

- Ausgangsposition ist auf den Knien sitzend
- Die Unterarme auf dem Boden positionieren
- die Ellbogen sind schulterbreit, die Hände gefaltet
- Die gebeugten Knie vom Boden abheben und das Becken nach oben bringen.
- Versuchen, die Beine zu strecken und die Fersen in Richtung Boden stoßen



Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)