

# spinal twist

Im Sitzen beide  
Beine  
ausgestreckt  
oder im  
Schneidersitz,  
beide Arme  
ausgestreckt  
oder angewinkelt  
Aus der Körpermitte  
nach rechts , bzw links  
drehen, nach hinten  
drehen ausatmen  
nach vorne drehen  
einatmen



*Tip:*

Du kannst am  
Bewegungsende noch  
leicht nach hinten wippen