

leg circles



In Rückenlage,
ein Bein
ausgestreckt
oder
aufgestellt, mit
dem anderen
Bein
(ausgestreckt
oder
angewinkelt)

Aus der Hüfte Kreise beschreiben mit
Richtungswechsel, nach außen kreisen
ausatmen, nach innen kreisen
einatmen, Kopf dabei abgehoben, Blick
Richtung Bauchnabel