

- Ziel** Dehnung in Hüfte und Bein, besonders der Adduktoren
- Ausgangsstellung** Sitz auf dem Boden mit angestellten Beinen
- Durchführung**
Die Beine werden nach außen gekippt, so dass die Fußsohlen aneinander liegen
Die Beine bis zu einem deutlichen Dehnungsgefühl auseinanderspreizen
Die Hände drücken die Knie Richtung Fußboden
Diese Position mindestens 30 Sekunden halten

