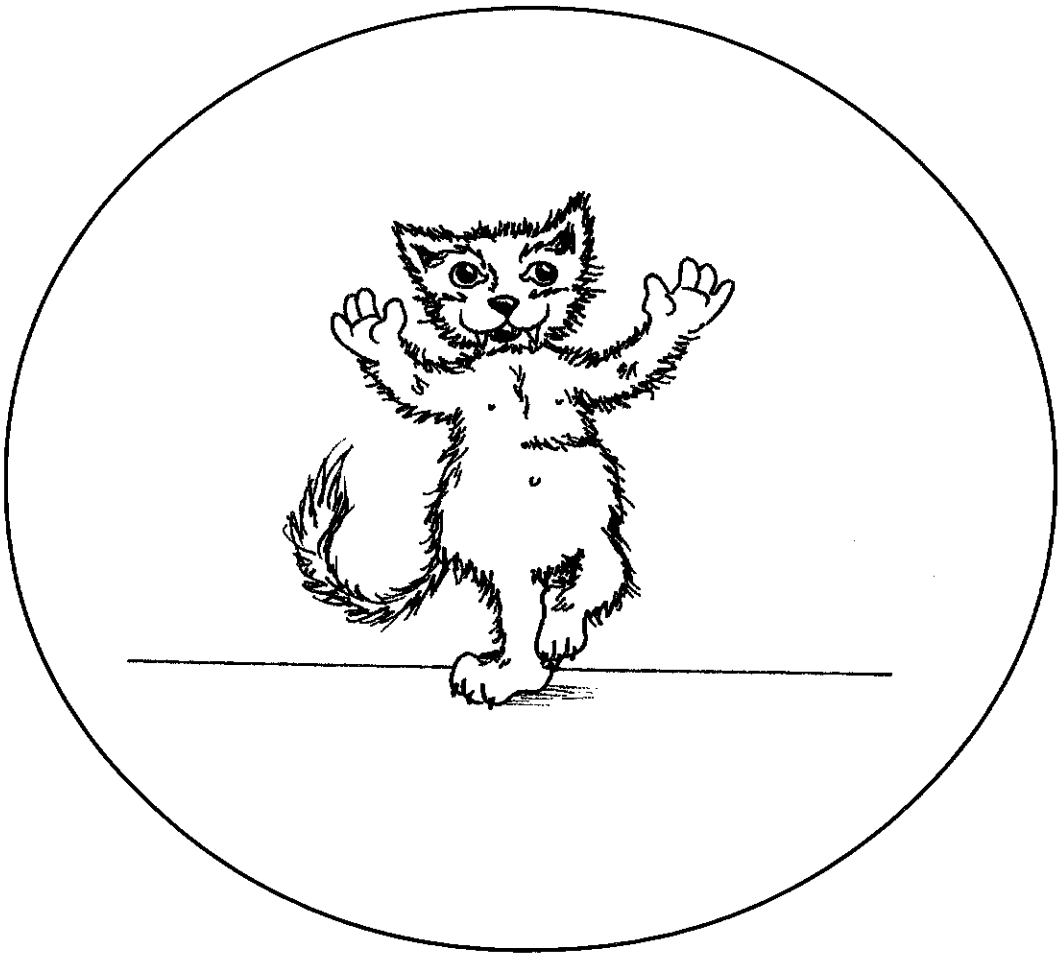
15

Tanz Shivas 1



Übungsablauf:

Stell den rechten Fuß mit gebeugtem Knie auf den Boden. Heb das linke Bein gebeugt an, drehe das Knie nach außen und halte die linke Ferse neben das rechte Knie. Forme mit den Armen ein W.

© 2003 verlag modernes lernen borgmann publishing • aus: Goldstein, Hyperaktiv – na und ...? • B 8322