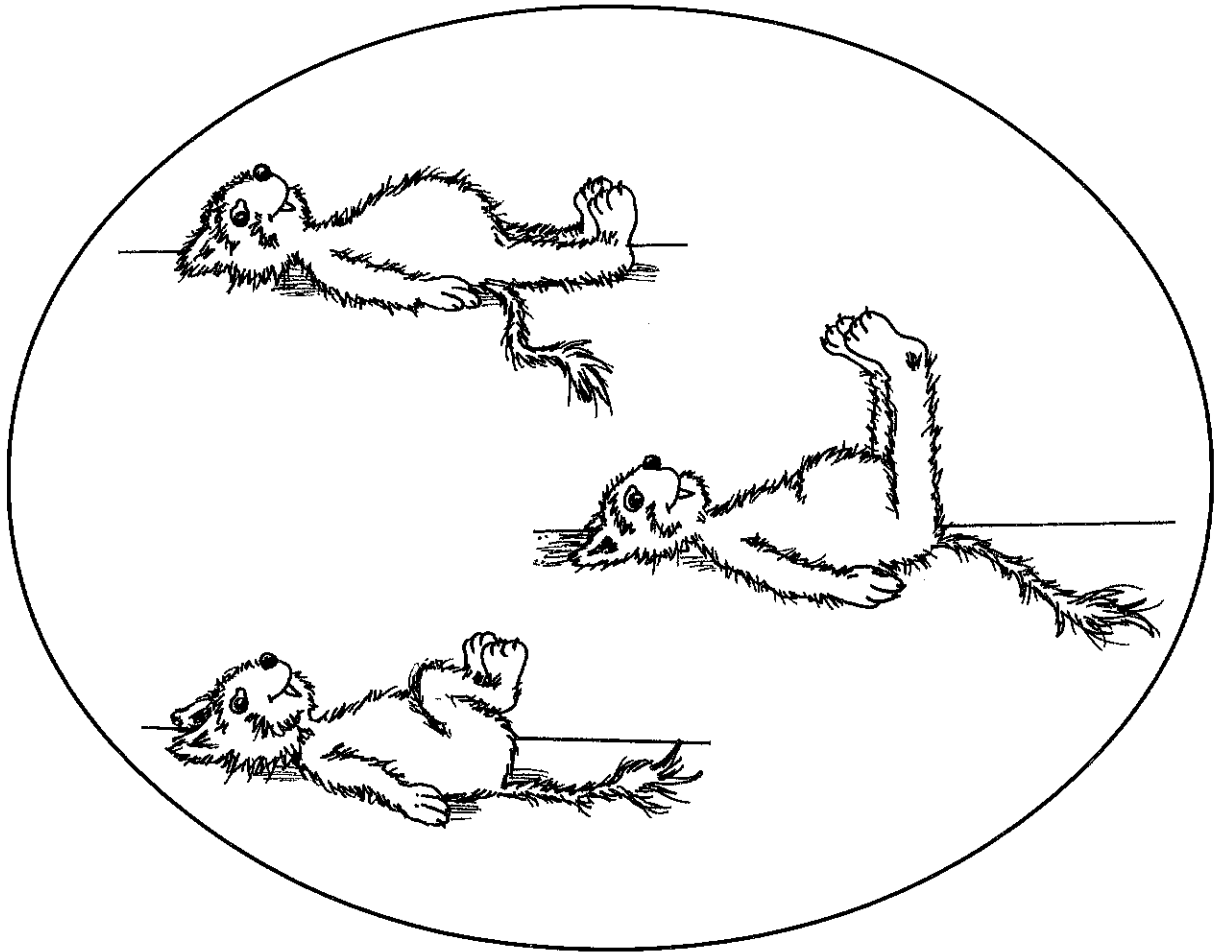


# Kleine Kerze



## Übungsablauf:

Leg dich in Rückenlage auf den Boden. Die Handflächen liegen neben dem Körper und zeigen zum Boden. Ziehe die Knie zum Bauch hin an.  
Hebe deine Beine gestreckt nach oben.

## **Kleine Kerze**

### **Bemerkungen:**

Die Haltung stärkt die Bauchmuskulatur und die Beine werden entspannt.

### **Varianten:**

Zuerst die Knie zur Bauchdecke anziehen. Mehrmals im Wechsel beide Beine in die Senkrechte strecken und die Knie wieder zur Bauchdecke senken.