

## Übung zur Verbesserung der Körperspannung (2)

In einem tiefen Ausfallschritt vor ein freies Stück Wand hinstellen.

Dann die Handflächen an die Wand legen, so dass der Rücken gerade bleibt.

Jetzt versuchen, mit aller Kraft die Wand „wegzudrücken“ und dabei kräftig tief aus dem Bauch heraus ausatmen.

