

## M9 Beine dehnen im Stehen

Wir stehen im Guten Stand (s.o.). Heben ein Bein nach hinten und umfassen den Fuß mit einer Hand. Dehnen unsere Leisten. Wir stehen, solange wir können, auf einem Bein. Danach wechseln.

Wir heben ein gebeugtes Bein nach oben, umfassen es mit den Händen und ziehen das Knie vorne zum Oberkörper. Beine wechseln.