



## Aktiver Sitz

Sie sitzen auf dem vorderen Drittel der Sitzfläche, die Knie stehen über den Sprunggelenken, die Füße – wenn möglich ohne Schuhwerk – stehen hüftbreit parallel.

Drücken Sie die Füße in die Unterlage und nehmen Sie besonders den Druck unter dem Fersenaußenrand, dem Großzehengrundgelenk und dem Kleinzehengrundgelenk wahr.

Denken Sie dabei den Bauchnabel und den Beckenboden nach innen. Der aktive Sitz wird 3-5 x für 3-5 s aufgebaut. Er bildet die Ausgangsstellung für die folgenden Übungen im Sitz.