

# URDHVA DHANURASANA

## RAD IN VARIATION

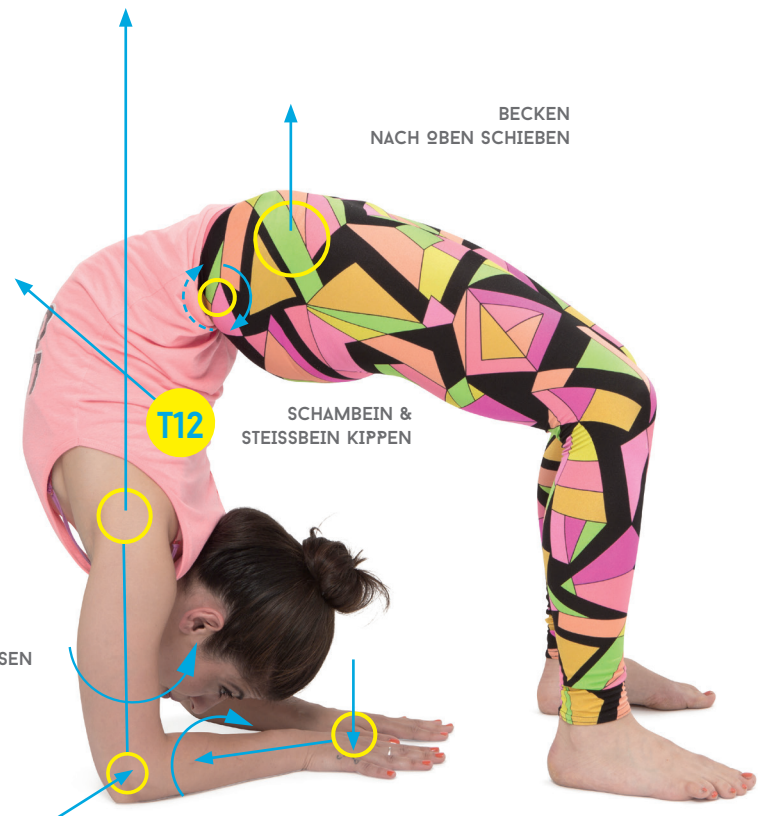


BEIN STRECKEN

SCHAMBEIN &  
STEISSBEIN KIPPEN

BALLEN VERWÜRZELN &  
RÜMPF NACH OBEN PRESSEN

OBERES BEIN: BEIN STRECKEN  
OBS MUSKULATUR AN KNÖCHEN &  
RICHTUNG BECKEN ZIEHEN  
HÜFTEN LEVELN



BECKEN  
NACH OBEN SCHIEBEN

SCHAMBEIN &  
STEISSBEIN KIPPEN

OA ROTATION NACH AUSSEN

ELLENBÖGEN SCHULTERWEIT  
OA ROTATION NACH INNEN

DAUMEN ANEINANDER &  
ZUSAMMEN MIT UNTERARMEN VERWÜRZELN  
ZUG NACH HINTEN  
RÜMPF HEBEN