

4 Kontrollpunkte für ein aufrechtes Becken:

1. Die **Knie** sind nicht mehr durchgestreckt
2. Ich kann meinen **Bauchnabel** zur Wirbelsäule ziehen
3. Ich kann mithilfe meiner **Gesäßmuskulatur** aus meinen Hüften nach außen drehen (kurz probieren – muss nicht gehalten werden)
4. Ich kann meinen **Körperschwerpunkt** auf meinen Fußsohlen nach vorne verlagern, falls dieser hinten auf meinen Fersen ist

*Optimale Belastung auf den Fußsohlen:
Großzehenballen, Kleinzehenballen und Ferse*