

SHIRSHASANA VARIATION

Ardha Shirshasana | Halber Kopfstand

	Problem / Fehler	Korrektur / Anpassung
1	Angst vorm Fallen	Nimm die Position der Lehrperson ein, wie in Shirshasana erklärt. Hilf den Schüler*Innen, in den halben Kopfstand zu kommen, und prüfe, ob sie die Stellung 5 - 10 Sekunden lang ohne deine Unterstützung halten können, wobei du immer noch wie eine Wand dastehst.
2.	Zu runder Rücken, die Schüler*Innen empfinden die Haltung als schwer für Nacken und Schultern	Bitte den Schüler/die Schülerin, die Knie nicht zu sehr in Richtung Brust zu ziehen, sondern die Knie höher anzuheben (Oberschenkel parallel zum Boden).