

Knie-Umarmen im Liegen		
Kniebeuge		
Kniebeuge auf einem Bein		
Kniebeuge mit Fersenheben		
Kniebeuge mit Knicks		
Krieger 1		X
Krieger 2		X
Krieger 3		X
Krieger mit Rückbeuge		X
Krokodil		
Kuhgesicht		

		X
Langsitz		
Liegende Vier		
Nach oben schauender Hund		X
Nach unten schauender Hund	X	
Plié		
Plié mit Fersenheben		
Rückenstreckung in Bauchlage		
Schmaler Liegestütz		X
Schmetterling im Liegen		X
Schmetterling im Sitzen		X

Schulterbrücke		
Schulterbrücke mit Außenrotation		
Schulterbrücke mit Beinheben		
Schwimmer		
Seitbeuge		
Seitbeuge im Kniestand		
Seitbeuge im Sitzen		
Seitbeuge mit Drehung		
Seitlicher Einbeinstand		
Seitstütz		
Sonnengruß 1		

	X	
Sonnengruß 2	X	
Sonnengruß 3	X	
Stiller See		X
Stuhl		X
Taube		X
Tiefer Ausfallschritt		
Tiefer Ausfallschritt mit Dehnung der Oberschenkelrückseite	X	
Tisch		
Totenstellung		X

Überkreuzen		
Umgekehrtes Brett		
V-Sitz		
Vorbeuge aus dem Stand	X	
Vorbeuge im Sitzen		X
Vorbeuge mit gekreuzten Beinen		X
Welpenhaltung		