

Der Grundstand ist für viele Übungen die Ausgangsposition, auch für das Auftreten und Vorlesen. Er kann im Alltag überall geübt und angewendet werden.

- Beschreibung**
- > Wir stehen hüftbreit, die Füße sind parallel zueinander.
 - > Die Knie sind leicht gebeugt, die Beine fühlen sich elastisch an.
 - > Die Brust wird nach vorne aufgerichtet. Wir stellen uns vor, dass das Brustbein der vorderste Punkt ist.
 - > Wir stellen uns einen Faden vor, der uns am Kopf locker nach oben zieht. Dadurch wird die Halswirbelsäule aufgerichtet.
 - > Die Arme hängen locker seitlich am Körper, die Hände baumeln frei.
 - > Wir ziehen nun die Schultern so fest es geht zu den Ohren hinauf, um sie dann gleich wieder locker fallen zu lassen (eventuell dreimal wiederholen).
 - > Wir gehen nun nochmals die Vorbereitungsschritte (siehe oben) gemeinsam durch (Lehrperson leitet nochmals an. Wenn die Teilnehmenden im Grundstand bereits geübt sind, können sie die Vorbereitungsschritte still für sich durchgehen).

- Variation**
- > Die Teilnehmenden lassen sich im Grundstand so weit es geht nach vorne kippen, ohne mit einem Fuss einen Ausfallschritt machen zu müssen, um nicht umzufallen. Nun dasselbe nach hinten, eventuell auch seitwärts und als kreisende Bewegung.

