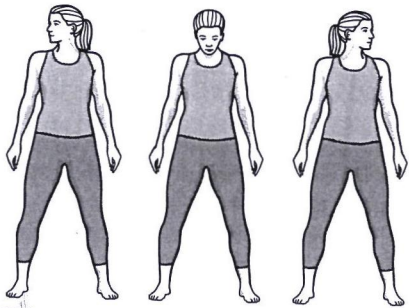


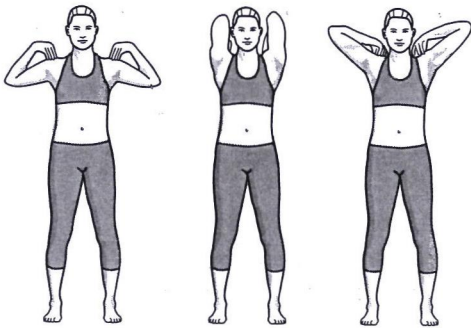
Rundum beweglich



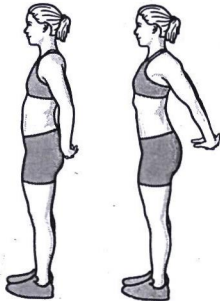
Kopfkreisen



Armschwingen vor dem Körper



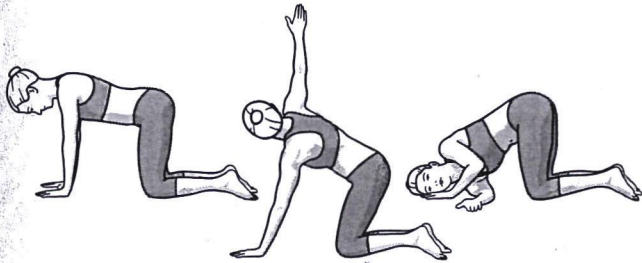
Schulterkreisen



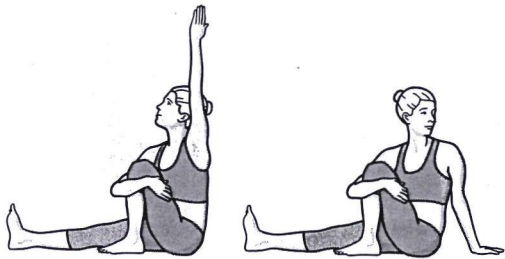
Brustmuskeldehnung



Katze und Kuh



Rotation aus dem Vierfüßlerstand



Drehsitz



Liegende Hüftdehnung

Rundum beweglich

Kopfkreisen: 10 Wiederholungen (Wdh)

Hüftbreiter Stand, Schulterblätter nach hinten unten bewegen, Kopf zur rechten Seite drehen und über die rechte Schulter schauen. Mit dem Kinn einen Halbkreis zur linken Seite beschreiben und über die linke Schulter blicken.

Schulterkreisen: 20 Wdh. 2 Sätze

Hüftbreiter Stand, Kopf mittig. Die Fingerspitzen auf die Schulter aufstellen u. Ellenbogen nach außen öffnen. Ellenbogen vor der Brust zusammenführen und nach vorn oben anheben, oben öffnen und in einer Kreisbewegung über die Seite nach unten absenken.

Katze und Kuh: 15 Wdh. 2 Sätze

Vierfüßlerstand, Hände stehen unter den Schultern. Knie hüftbreit geöffnet. Blick nach unten auf die Matte. Den Rücken nach oben runden, Kinn zum Brustbein ziehen, Bauchnabel weit nach oben ziehen.

Wirbelsäule in ein sanftes Hohlkreuz strecken. Blick nach vorne gerichtet. Bauchnabel sinkt nach unten in Richtung Matte. Das Beugen und Strecken fließend nacheinander ausführen.

Drehsitz: 45 Sek. Halten, 2 Sätze (jede Seite)

Aufrechter Sitz, das linke Bein nach vorne ausstrecken. Rechtes Bein aufstellen, so dass der rechte Fuß auf der Höhe des linken Knies steht. Das rechte Bein mit dem linken Arm umfassen. Den rechten Arm nach oben strecken, um die Wirbelsäule aufzurichten.

Den Oberkörper zur rechten Seite drehen. Mit der rechten Hand abstützen. Der Blick geht über die rechte Schulter

Dann das linke Bein aufstellen.

Armschwingen vor dem Körper: 15 Sek. 2 Sätze (jede Seite)

Aufrechter Stand, Gewicht auf das rechte Bein verlagern, rechter Arm seitlich anheben und dann den Arm in die entgegengesetzte Seite schwingen. Das Gewicht auf das linke Bein rüber verlagern.

Dann mit dem linken Arm und linken Bein wiederholen

Brustmuskeldehnung: 45 Sek. 2 Sätze

Aufrechter Stand. Die Hände hinter dem Rücken verzahnen. Die Arme nach hinten ausstrecken und nach oben anheben. Das Gesäß leicht anspannen, um das Becken in er stabilen Position zu halten.

Rotation aus dem Vierfüßlerstand: 10 Wdh. 2 Sätze (jede Seite)

Vierfüßlerstand, Hände stehen unter den Schultern. Die linke Hand lösen und mit dem Oberkörper nach oben aufdrehen. Der Blick wandert der linken Hand hinterher.

Den linken Arm unter dem rechten Arm durchschieben, bis die linke Schulter auf dem Boden aufliegt. Den Kopf ablegen. Den Oberkörper wieder nach oben öffnen und das Aufdrehen nach oben und Eindrehen nach unten fließend nacheinander ausführen.

Dann mit der rechten Seite ausführen.

Liegende Hüftdehnung: 45 Sek. 2 Sätze

Aus der Rückenlage ein Bein anwinkeln und mit beiden Händen unterhalb des Knies greifen. Das Bein zum Oberkörper heranziehen. Das ausgestreckte Bein mit der Ferse vom Körper wegschieben, so dass die Hüfte komplett gedehnt ist. Kopf u. Schulter bleiben auf der Matte liegen.

Das gleiche mit dem anderen Bein.