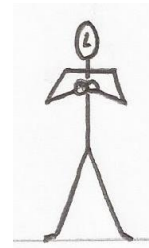


Beweglichkeit (wer es will, mit Musik)

Breiter Stand

Hände vor der Brust gekreuzt

- *Rotieren des Brustkorb:*
- *klein und schnell (10 mal)*
- *großes Bewegungsausmaß und langsam (10 mal)*

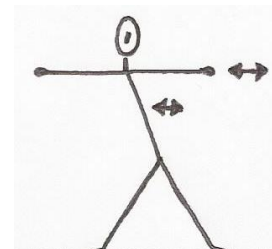


Sehr breiter Stand, damit das Becken ruhig bleiben kann.

Arme auf Schulterhöhe gestreckt

Daumen zeigen nach hinten

--Oberkörper nach rechts und links verschieben. (10 mal)



Oberkörper bleibt gerade,

- nur die Schultern gehen im Wechsel hoch und runter. (10 mal)



- Oberkörper im Wechsel nach rechts und links biegen. (10 mal)



Die Arme bleiben locker hängen.

Die Schultern werden nicht hochgezogen.

Die Wirbelsäule bleibt aufrecht.

- *Beide Schultern (5 mal) vor und (5 mal) zurück bewegen,*
- *dabei vorne die Fäuste schließen und*
- *hinten die Finger spreizen.*

Brustkorb bleibt ruhig.

- Becken um die eigene Achse rotieren. (10 mal)

Breiter Stand.

Schultergürtel bleibt ruhig.

- *Becken im Wechsel (5 mal) nach rechts*
- und (5 mal) nach links schieben.*



Sich dehnfähig halten

Wadendehnung

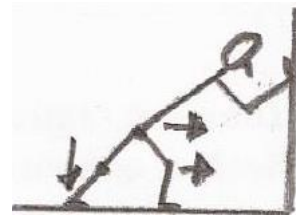
Hände an gegen die Wand stützen

größere Schrittstellung

hinteres Knie bleibt durchgestreckt und

die Ferse bleibt bewusst auf dem Boden

- vorderes gebeugtes Knie will zur Wand bis es in der Wade zieht
- im Zug klein vor und zurück federn.

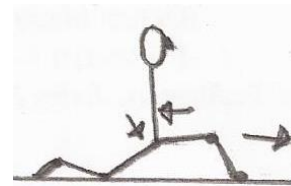


Hüfte und Oberschenkel dehnen

Einbeinkniestand

Vorderen Fuß weit vor stellen

- Becken nach vorne, unten sinken lassen
- Oberkörper aufrichten
- Bauch gegen das Hohlkreuz anspannen



Beine, Po dehnen

Sehr breit stehen

Füße zeigen bequem nach außen

Knie sind durchgestreckt

- Wirbelsäule lang ziehen
 - Becken in beide Hände nehmen und
 - das Becken nach vorne kippen
- der Oberkörper folgt automatisch und bleibt aufrecht



Brust, Schulter dehnen

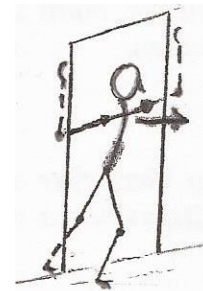
Ellenbogen im rechten Winkel auf

Schulterhöhe gegen einen Türrahmen legen

Schrittstellung der Bein

Schultern bewusst sinken lassen

- Brust durch den Türrahmen schieben und dabei
- den Bauch gegen das Hohlkreuz anspannen.



Nacken dehnen

Grundstellung:

bequemer breiter Stand

Wirbelsäule lang ziehen

Arme hängen nach unten

Daumen zeigen nach außen

- rechte Hand legt sich über den Kopf
- Kopf neigt sich nach rechts zum gebeugten Arm
- Die linke Hand zieht neben dem Körper in Richtung Boden

Wieder langsam locker lassen

Kopf langsam nach vorne neigen und wieder aufrichten.

- Aus der Grundstellung die andere Seite dehnen.

