

Hand kräftig zur Faust schließen und kurz Spannung festhalten.

Der Arm befindet sich ausgestreckt neben dem Körper, die Handfläche zeigt nach vorne. Eine Faust bilden. Faust nach oben in Richtung Schulter bewegen

Arme seitwärts in Schulterhöhe ausstrecken, Daumen nach unten drehen, Arm langsam nach hinten ziehen, bis eine leichte Spannung zu spüren ist, dabei den Oberkörper gerade lassen.

Arme über den Kopf heben, Arm anwinkeln so daß die Hand den Rücken zwischen den Schulterblättern berührt (andeuten). Jetzt versuchen, in dieser Stellung, die Ellbogen weiter nach hinten drücken (versuchen).

Bauchlage. Die Füße stehen auf den Zehenspitzen, der Po ist fest zusammengekniffen, Beine und Bauch sind fest. Die Arme werden vor dem Körper zusammengelegt, der Kopf liegt auf den Händen. Jetzt in angespanntem Zustand den Oberkörper leicht anheben und wieder senken. Nicht ins Hohlkreuz gehen.

Bauchlage: Auf dem Bauch liegend den rechten dann den linken Fuß in die rechte oder linken Hand nehmen. Dann linker Fuß und rechte Hand und anders herum.

Bauchlage. Ferse zum Po

Vierfüßlerstand. Katzenpuckel und Pferderücken: Hände und Knien am Boden. Der Rücken ist gerade. Jetzt den Rücken rund nach oben strecken. Wieder in die gerade Position zurückgehen.

Vierfüßlerstand Ein Bein wird gestreckt dann Knie in Flexion danach Bein wieder strecken und wieder in den Vierfüßlerstand

Vierfüßlerstand und im Wechsel einen Katzenbuckel und Pferderücken machen

Vierfüßlerstand. Pat. drückt sich mit den Armen nach oben und zurück. (Liegestütze)



Hinknien und vorne mit leicht gebeugten Armen abstützen. Das rechte Bein strecken und den linken Arm bis in die Waagerechte heben, aber nicht höher. Dann mit der anderen Körperseite wiederholen.



Auf Unterschenkel/Füße setzen, die Arme nach vorne strecken und Brustbein in Richtung Boden drücken.

Pat in SL das obere Bein gestreckt nach vorne und (in der Hüfte) nach hinten bewegen und Seite wechseln. Die gleiche Bewegung mit dem Knie in Flex.



Rückenlage. Kopf, Oberkörper Arme und Handfläche, Po liegen auf flach auf den Boden (Matte). Beine sind in V-Form vom Körper weg li u. re. angewinkelt. Becken langsam anheben, bis die Körpervorderseite eine gerade Linie bildet, und zurück .

Rückenlage, Arme in Schulterhöhe waagrecht ausgestreckt liegen lassen. Die Handflächen liegen auf dem Boden. Die Knie aufstellen. Jetzt beide Beine mit geschlossenen Knien nach links und dann nach rechts zum Boden führen. Die Beine ausstrecken und anspannen, im liegen oder sitzend auf der Matte, die Fußspitzen nach vorne ziehen.

Rückenlage. Die Knie aufstellen, die Hände hinter dem Kopf verschränken, die Ellbogen sind weit geöffnet, der Blick ist zur Decke gerichtet und bleibt da. Nun den Rumpf leicht aufrichten, dabei den Bauch fest angespannt lassen.

Rückenlage. Das rechte Bein aufstellen und den linken Fuß auf das rechte Knie legen und anders herum.

Rückenlage. Flach auf den Boden und Arme in Pharaohhaltung die Beine sind zusammen, nun versuchen den Oberkörper anzuheben.



Auf den Rücken legen. Kopf und Beine heben und die Knie vorsichtig so nah wie möglich zur Stirn ziehen.



In Rückenlage die angewinkelten Beine aufstellen. Die Fersen gegen den Boden drücken. Dann Kopf und Schulter etwas vom Boden abheben. Kopf zur Brust nehmen.