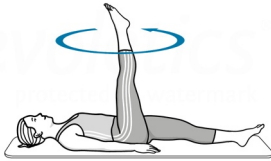


1 Einbeinkreise

6003

Ausgangsposition Rückenlage, Hände liegen mit Handflächen nach unten neben dem Körper, ein Bein wird gestreckt bis in die Senkrechte angehoben.

Bewegungsablauf Mit dem angehobenden Bein werden langsame Kreise ausgeführt.



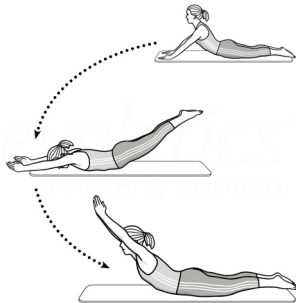
Sätze 3-5  
Wdh. 15-20 pro Seite

2 Schwan

6020

Ausgangsposition siehe oberes Bild: Arme aufgestützt, Oberkörper abgehoben

Bewegungsablauf Oberkörper wird abgelegt, dafür die Beine GESTRECKT abgehoben (keine Kniebeugung!). Je langsamer die Übung ausgeführt wird, umso besser. Je höher Oberkörper und Beine abgehoben werden können, umso besser.



Sätze 3-5  
Wdh. 15-20 pro Satz

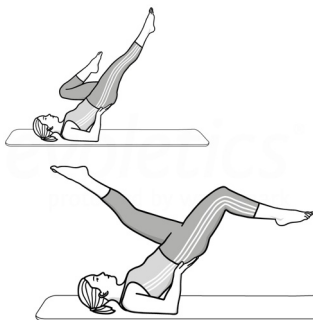
3 Fahrrad

6022

Ausgangsposition - wie vorgegeben

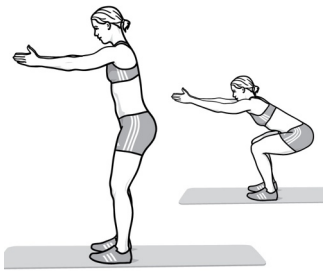
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben



Sätze 3-5  
Wdh. 20-40

4 Kniebeuge - beidbeinig



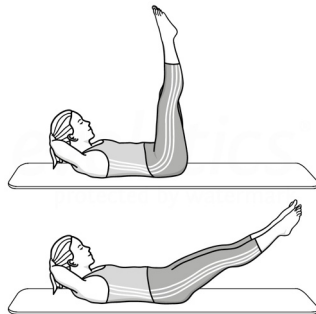
5919

**Ausgangsposition** Stand, Füße zeigen nach vorn und sind leicht geöffnet (Handbreit). Die Arme sind vor dem Körper waagrecht gestreckt, Handflächen nach innen.

**Bewegungsablauf** Kniebeuge, dabei die FERSEN AUF DEM BODEN lassen!

Sätze 3-5  
Wdh. 20-25 pro Satz

5 Beinsenken



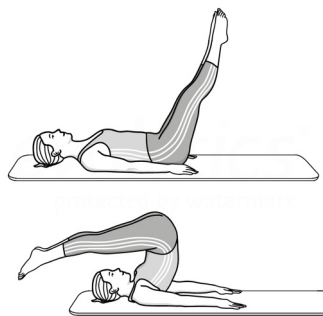
6008

**Ausgangsposition** Rückenlage, Beine sind gestreckt und senkrecht über der Hüfte. Die Hände sind im Flechtgriff am Nacken, der Kopf ist leicht abgehoben.

**Bewegungsablauf** Die Beine werden LANGSAM bis kurz vor den Boden abgesenkt und dann genauso langsam wieder in die Senkrechte gebracht.

Sätze 3-5  
Wdh. 15-20 pro Satz

6 Halbe Rolle rückwärts



6014

**Ausgangsposition** Rückenlage, Beine sind gestreckt und senkrecht über der Hüfte. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten längs neben dem Körper.

**Bewegungsablauf** die Füße werden mit gestreckten Knien hinter dem Kopf abgelegt. Dabei "rollt" sich der Rücken auf. Auch hier: Eine langsame Ausführung steigert die Wirkung enorm!

Sätze 3-5  
Wdh. 10-15 pro Satz