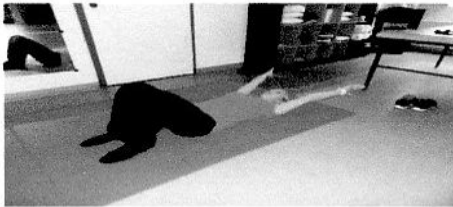
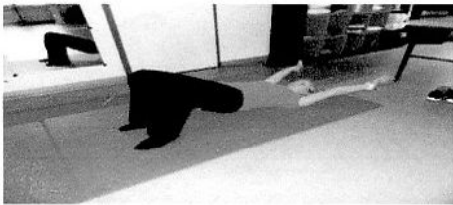


Rückenlage**1. Flügelschlag**

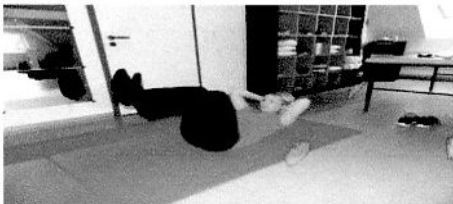
- a. die Arme befinden sich in Kreisposition vor dem oberen Bauch, Beine sind angestellt,
- b. mit AA Beboba anspannen,
- c. mit EA bewegen sich beide Arme über den Kopf (Schultern weg von den Ohren),
- d. mit AA bringe beide Arme in eine halbkreisförmige Bewegung zurück in den Kreis,

**2. Mechanische Feder mit Armlift**

- a. mit AA Beboba anspannen und den Po anheben, Gewicht auf beide Beine gleich verteilen,
- b. mit EA beide Arme gestreckt hinter den Kopf führen, Spannung bis in die Fingerspitzen (Schultern weg vom Ohr)
- c. ein paar Atemzüge verweilen,
- d. mit AA die Ws wieder abrollen, Arme bleiben noch oben,
- e. mit EA das Becken wieder in die Neutralposition zurück,

**3. Curl up**

- a. Beine sind angestellt, die Hände befinden sich hinter dem Kopf (Schulter weg vom Ohr), Ellenbogen Richtung Decke,
- b. mit AA Beboba anspannen, Brustbein Richtung Nabel bewegen, Blickrichtung Knie,
- c. mit EA langsam Brustbein in die Anfangsposition führen, Kopf dabei nicht ablegen,



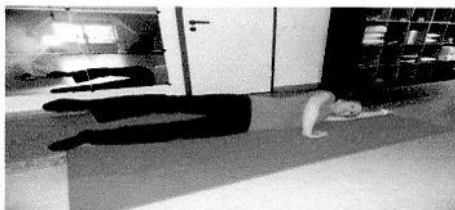
Seitenlage

K

4. Abduktion mit kleinen Kreisen

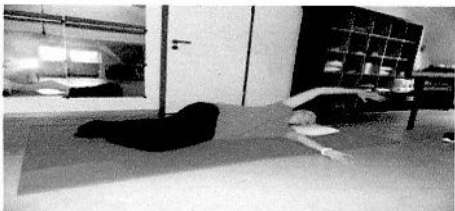
der gestreckte Arm liegt unter dem Kopf, die obere Hand ist vor dem Oberkörper abgestellt, die Beine liegen aufeinander, Steißbein Richtung Füße ziehen,

- a. mit AA Beboba anspannen,
- b. mit EA das obenliegende Bein mit Fuß in Point abheben,
(nicht zu große Kreise machen)
- c. mit der AA einen halben Kreis machen,
- d. mit der EA den zweiten halben Kreis machen (nicht zu große Kreise machen),



5. Zirkel

- a. die Beine sind leicht angewinkelt Knie liegen aufeinander, die Arme sind nach vorne gelegt, die Hände liegen aufeinander, der Kopf ruht auf einem Handtuch,
- b. mit der AA beboba anspannen,
- c. mit der EA Arme öffnen einen halben Kreis machen Blick in die Hand hinein,
- d. mit der AA den Arm in die Anfangsposition führen,



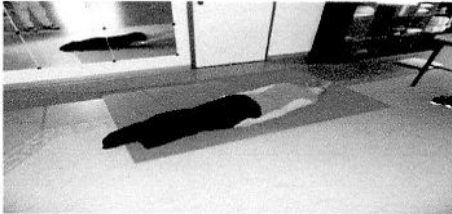
SEITENWECHSEL

Bauchlage



6. Pfeil

- a. Stirn ablegen, Arme entspannt neben den Körper legen,
- b. mit der AA Bebobas anspannen und die Beine schließen,
- c. mit der EA Schulterblätter nach unten, Arme werden leicht abgehoben, Hand dabei zur Hosennaht drehen, den Brustkorb und den Kopf leicht anheben, dazu langmachen der Ws und der Arme bis in die Fingerspitzen, ein paar Atemzüge halten,
- d. mit der AA Brustkorb senken und entspannen,



7. Swimmer

- a. Stirn ablegen evtl. auf ein Handtuch Arme gestreckt in leichter V-Position neben dem Kopf ablegen, Beine leicht spreizen,
- b. mit AA Bebebas anspannen,
- c. mit der EA ein Arm und das diagonale Bein leicht abheben, halte Ws gestreckt, Kopf anheben, nicht zu hoch kommen,
- d. mit AA wieder ablegen und dann andere Seite,



etwas schwieriger:

bei der EA die Diagonale heben und 3 Mal nach oben schwingen,

8. Restposition

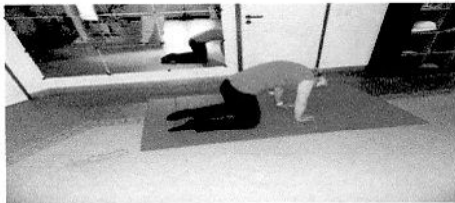
- a. den Po zu den Fersen schieben, ggf. Hände zu den Füßen bringen,

Tisch



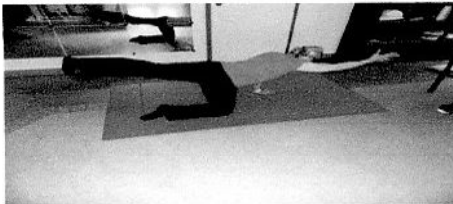
9. Katze

- Knie sind unter der Hüfte, Hände unter den Schultern Kopf in Verlängerung der Ws,
- mit AA Beboba anspannen, das Becken Richtung Norden bringen weiter mit LWS, BWS, HWS und dann der Kopf
- mit der EA bewege anfangs nur das Becken in Richtung Süden, Wirbel für Wirbel folgt, bis Du schließlich beim Kopf bist,



10. Pointer

- aus der Tischposition,
- mit der AA Beboba anspannen, bringe ein Knie und den diagonalen Arm unter den Bauch, zusammen, beuge dabei die Ws und die HWS, schaue auf Deine Knie
- mit der EA strecke das Bein nach hinten und den diagonalen Arm nach vorne, Blick Richtung Hand,
- mit der AA bring Knie und Ellenbogen unter Deinen Bauch zusammen,
- mit der EA strecke in die diagonale wieder (halte Beboba angespannt),



11. Einfädeln

- aus der Tischposition,
- mit der AA eine Hand lösen und mit dem Handrücken auf dem Boden gleitend zwischen Arm und Bein schieben, dabei wird der Arm ein wenig gebeugt und die BWS gedreht,
- mit der EA zurück zum Tisch,
- mit der AA folgt die andere Hand,

Stand

K

12. Boxing

aus dem Standing Tabel werden Hüften und Knie angebeugt. Die Ws verlagert sich nach vorne Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Füße verlagert. Beuge Ellenbogen an und bringe sie seitlich an den Oberkörper

- mit der AA Beboba anspannen
- mit der EA gleichzeitig ein Arm Richtung Kopf führen und den anderen Arm Richtung Oberkörper
- mit der AA in die Ausgangsstellung
- mit EA Wechsel



13. Bug

Standing Tabel

Beuge Deine Ellenbogen und bilde einen Kreis vor der Brust

- mit AA Beboba anspannen
- EA öffne den Kreis (Schultern weg vom Ohr)
- mit AA schließe den Kreis



14. Rool Down

Beine sind Hüftbreit auseinander, Knie sind leicht angebeugt, Arme sind neben dem Oberkörper

- mit AA Beboba anspannen Kopf einrollen HWS, BWS, LWS, Becken
- mit der EA die Knie wieder strecken, die Länge an de Rücksteite der Beine Spüren, Kopf hängen lassen
- mit der AA Knie wieder leicht anbeugen und dann Wirbel für Wirbel aufrollen zum Stand,

