

## Gruß an Sonne und Erde

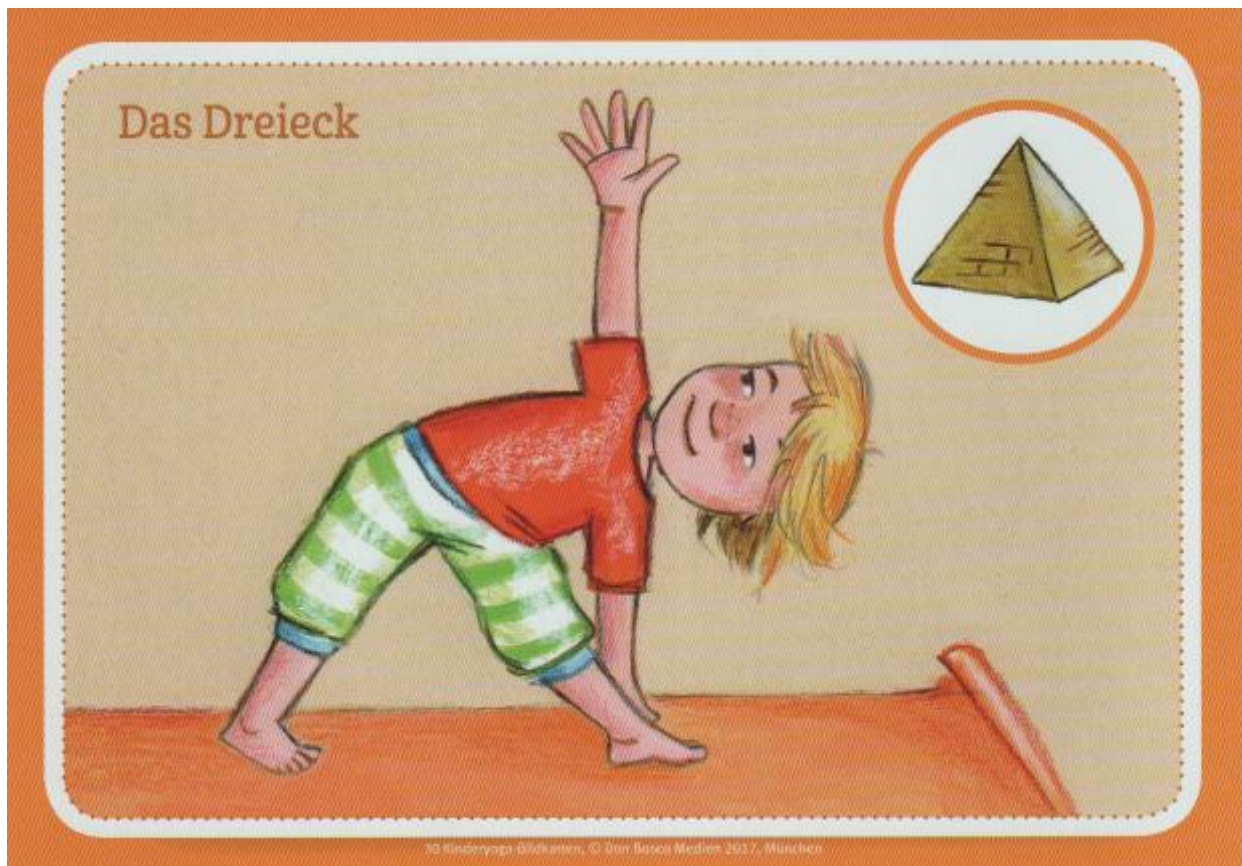
Am Platz stehen, die Füße hüftbreit aufstellen, die Arme hängen entspannt neben dem Körper.

Die Arme über vorne zur Decke strecken, die Knie beugen, gleichzeitig das Becken nach unten sinken lassen, als ob man sich auf einen Stuhl setzen wollte. Die Arme sind nach schräg oben ausgestreckt.

Mit gestreckten Armen zum Stehen kommen.

Mit geradem Rücken in die Vorbeuge und Kopf nach unten entspannt loslassen; linke Hand umfasst rechtes Handgelenk auf dem Rücken.

- > Streckung der Wirbelsäule und Dehnung der Rückenmuskulatur
- > Kräftigung der kompletten Bein- und Fußmuskulatur



## Das Dreieck

Am Platz stehen, die Füße sind geschlossen, die Arme hängen entspannt neben dem Körper.

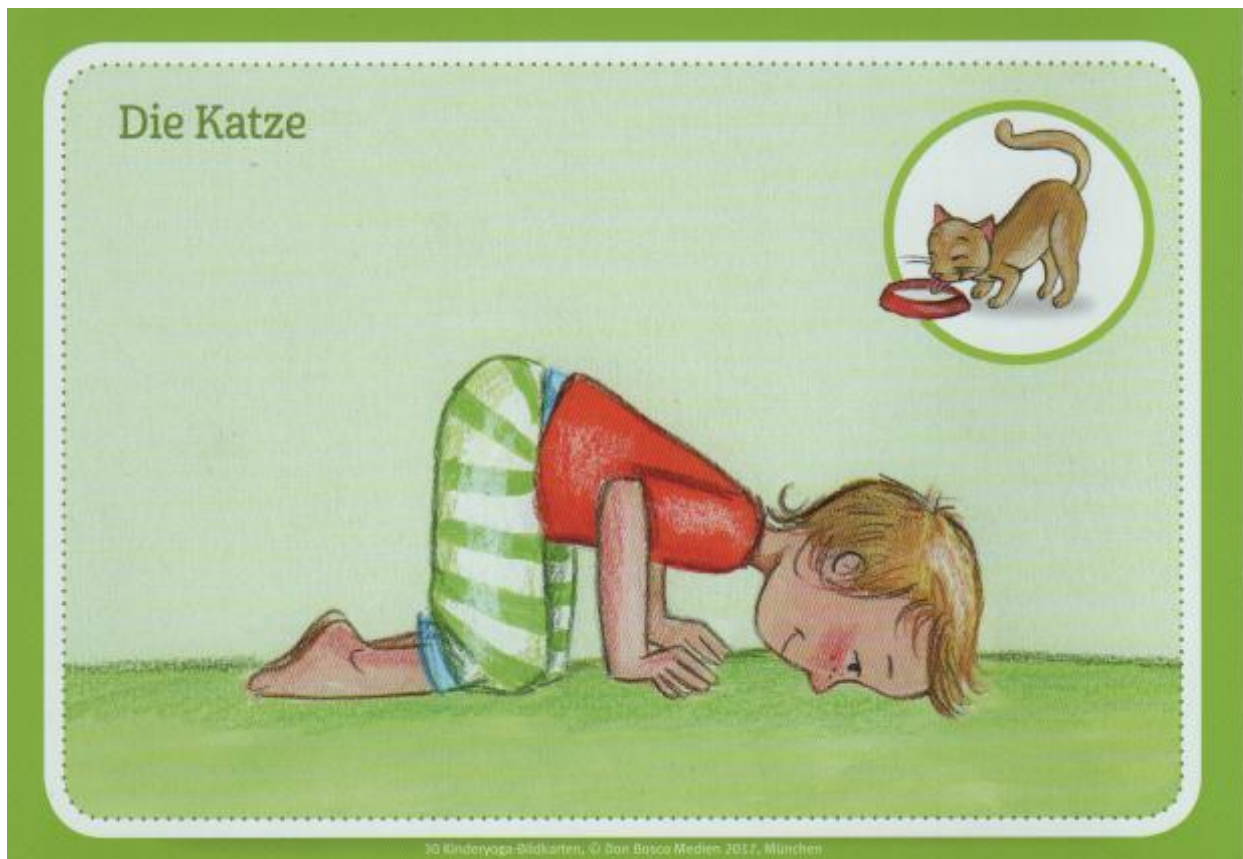
Die Beine in die Grätsche stellen.

Den linken Fuß ca. 90° ausdrehen, den rechten Fuß ca. 30° eindrehen, zur linken Seite hin beugen, die linke Handfläche in Richtung des linken Fußes (evtl. hinter den linken Knöchel) hinab gleiten lassen.

Den rechten Arm gestreckt in einem großen Bogen nach oben führen, so dass die Fingerspitzen an die Decke zeigen, den Kopf zur rechten Hand drehen.

Seitenwechsel.

- > seitliche Dehnung des Rumpfes
- > Stärkung der Bein- und Rückenmuskulatur
- > Schulung des Gleichgewichtssinns



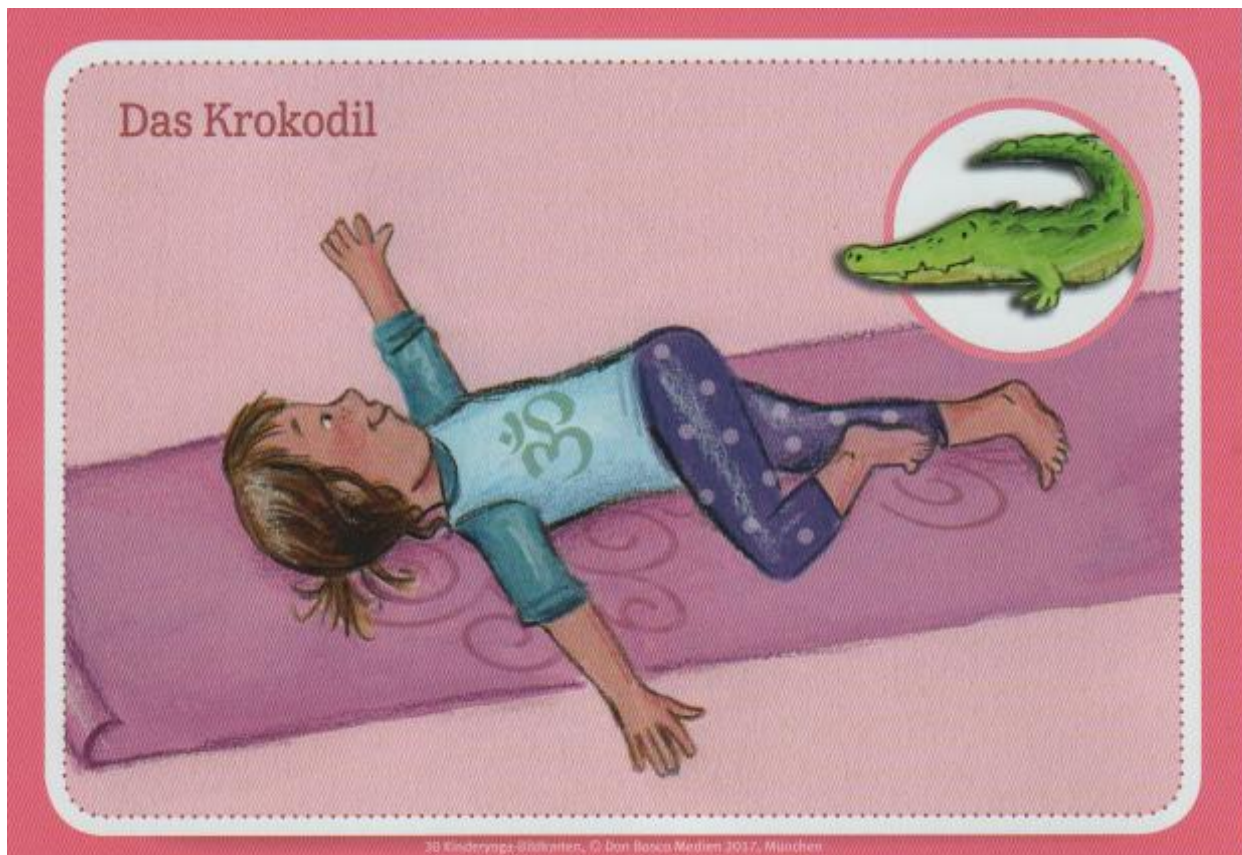
## Die Katze

Im Fersensitz, die Knie leicht öffnen, der Bauch berührt die Oberschenkel, die Stirn hat Kontakt zum Boden, die Unterarme und die Handinnenflächen liegen schulterbreit am Boden.

Im Vierfüßlerstand, die Fingerspitzen im 45° Winkel zueinander drehen.

Die Ellenbogen beugen und den geraden Rücken nach unten führen bis die Nasenspitze vorsichtig den Boden berührt.

> Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur



## Das Krokodil

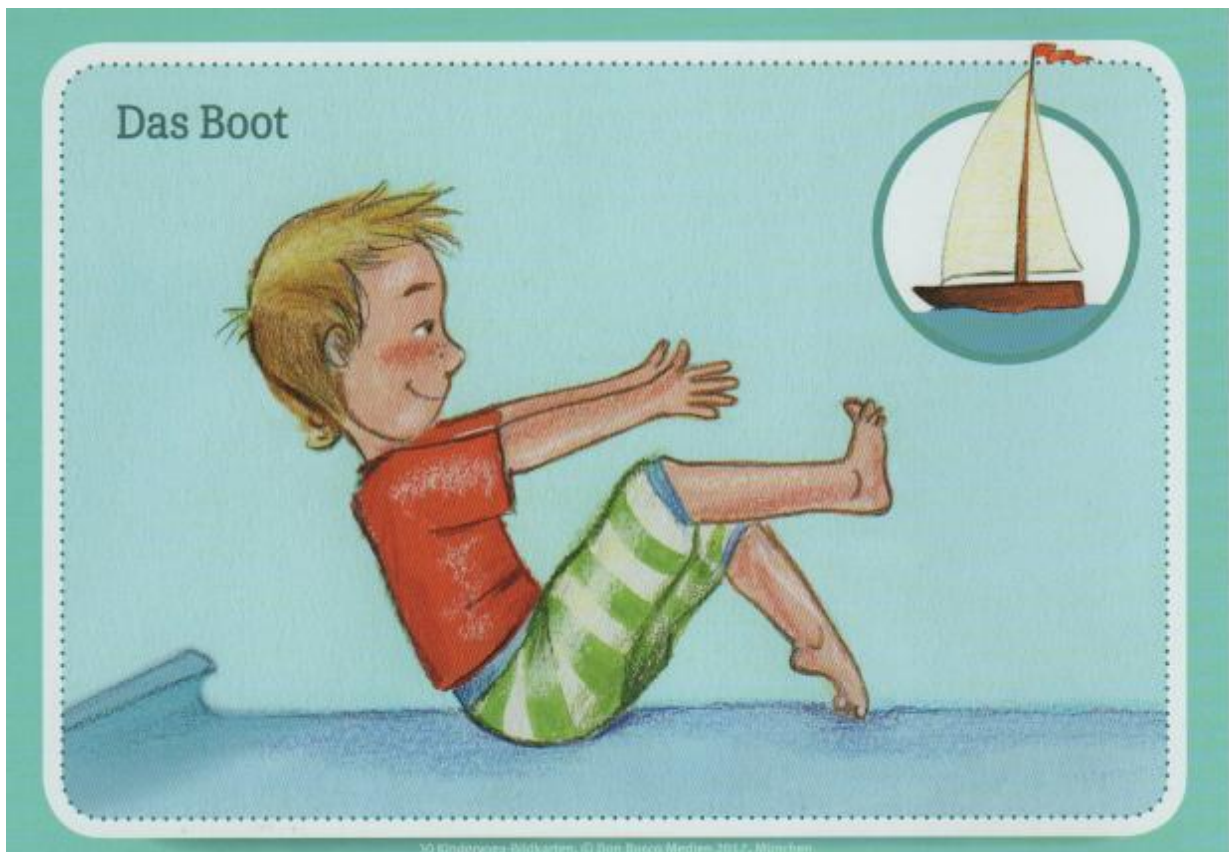
In Rückenlage liegen.

Die Arme am Boden seitlich mit den Handflächen nach unten ausstrecken. Die Beine aufstellen, das Gesäß etwas anheben und nach rechts ablegen; das linke Bein ausstrecken, den rechten Fuß auf das linke Knie stellen, das rechte Bein soweit absenken wie die Schultern noch am Boden liegen bleiben können.

In die Mitte zurück kommen.

Seitenwechsel

- > Flexibilität der Wirbelsäule und Brustmuskulatur
- > Vertiefung der Atmung



### Das Boot

Im Langsitz mit geschlossenen, nach vorne ausgestreckten Beinen sitzen, die Wirbelsäule aufrichten.

Die Füße nah an das Gesäß stellen, die Hände umfassen die Knie, der Rücken ist gerade.

Leichtes vor- und zurückbewegen, dabei die Füße etwas vom Boden abheben.

Das Gewicht etwas nach hinten verlagern, die Arme nach vorne in Schulterhöhe ausstrecken, die Unterschenkel anheben, die Fußspitzen im Wechsel auf den Boden tippen.

Die Beine lang auf dem Boden nach vorne ausstrecken, Arme seitlich neben dem Körper hängen lassen.

- > Kräftigung der Hals- und Bauchmuskulatur
- > Förderung des Gleichgewichtssinns
- > Stärkung des Selbstbewusstseins



## Körperreise

In Rückenlage, Beine am Boden ausstrecken, Schultern, Nacken und Gesicht entspannen. Eventuell die Augen schließen.

*„Wir liegen auf dem Boden und stellen uns vor, eine Feder streiche über unser Ohr. Dann fährt sie über die Wange, das Kinn und über die Nase zu den Augen hin. Auf Stirn und Hals tanzt sie auch, dann springt sie zu unserem Bauch. Plötzlich kitzelt sie unsere Füße und sendet den Händen viele Grüße.“*

- > Wahrnehmungsübung
- > Förderung der Konzentration
- > Ruhe und Entspannung