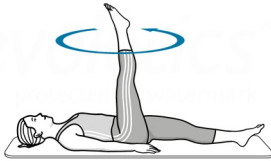


## 1 Einbeinkreise

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.



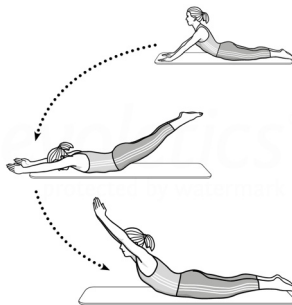
Sätze 3-5  
Wdh. 15-20 pro Seite

## 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

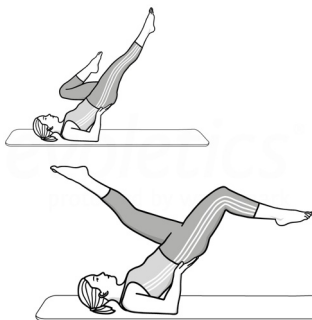
## 3 Fahrrad

6022

**Ausgangsposition** - wie vorgegeben

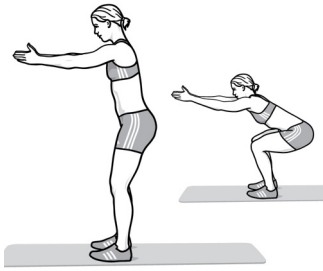
**Bewegungsablauf** - wie vorgegeben

**Endposition** - wie vorgegeben



Sätze 3-5  
Wdh. 20-40

4 Kniebeuge - beidbeinig



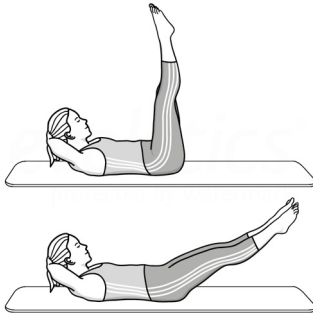
5919

**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