



AP

Neutrale hüftgelenksbreite Grundposition -
Faust passt zwischen Füße, Knie locker.
Großzehenballen, Kleinzehenballen und Mitte der
Ferse spüren.

Arme locker **hängen lassen** und **Hände nach
oben ziehen**

4x **hebe** und **senke re. Schulter** und **rolle** sie 4x
rw.

4x **hebe** und **senke re. Hüfte.**

Wh. dasselbe mit li. Seite.

4x **re. Schulter** und **re. Hüfte gleichzeitig
heben**

4x **Hüftkreisen re.**

4x **li. Schulter** und **li. Hüfte gleichzeitig heben**

4 x **Hüftkreisen li.**

16x **Pinguinstyle** abwechselnd re. Schulter und li.
Hüfte heben. Auch gegengleich.



BA

**„Stelle dir vor,
du bist ein
Pinguin und
watschelst
locker hin und
her.“**



AP

Neutrale hüftgelenksbreite Grundposition -

Faust passt zwischen Füße, Knie locker.

Großzehenballen, Kleinzehenballen und Mitte der Ferse spüren.



BA

Klopfe mit beiden Händen mit Fingerspitzen auf **Scheitel**, 4x vom Haaransatz vorne bis zum Nacken.

Rolle beide **Ohren** aus und lockere dabei das Kiefer

Kippe den **Kopf** mit li. Ohr zur li. Schulter. **Klopfe**

mit re. Faust oder Fingerspitzen auf **Hals, Nacken**

bis zu den **Schulterblättern**. Mit der li. Hand entlang des Schlüsselbeins von innen nach außen über die Schulter auf die Rückseite zum Trapez-Muskel.

Klopfe mit beiden Fäusten auf das **Brustbein**.

Klopfe mit der flachen Hand außen am **Arm** nach unten, innen zurück nach oben, entlang der Flanken Becken und **Beine** nach unten. Innen am Bein hoch.

Klopfe deinen Sitznachbarn **re. u. li. neben der WS** von oben nach unten ab, **streiche** zum Abschluss den Kopf, Rücken, Gesäß von oben nach unten **locker aus**.

„Stelle dir vor,
du bist ein Affe
und klopfst
entspannt
Deinen Körper
ab.“



AP

Neutrale hüftgelenksbreite Grundposition -
Faust passt zwischen Füße, Knie locker.
Großzehenballen, Kleinzehenballen und Mitte der
Ferse spüren.



BA

**Bewege nur Deine Augen: schau nach re, li,
oben, unten, zeichne liegende 8er - alles 4x,
rollen re. herum und li. herum.**

Kopf nach li., Kinn zur Brust nach re. rollen,
zuerst leiten die Augen die Bewegung, dann
gegengleich, also Kopf nach re. Augen nach li. 4x
nach oben und unten,
Für die nächste Übung drehe Dich zum Fenster, damit
Du mit Deinen Armen Platz hast.

Fliegen: Strecke Deine Arme, beuge sie und
versuche auch Kurven zu fliegen, bewege auch Deine
Handgelenke.

Setze Dich nieder, schließe kurz Deine Augen und
spüre die Beweglichkeit und Entspannung in Augen,
Hals, Nacken, Rumpf, Schultergürtel und Arme, bis in
die Fingerspitzen.

**„Stelle dir vor,
du bist ein Uhu
und fliegst über
alle Wolken.“**



AP



BA

„Stelle dir vor,
du bist eine
Schlange,
beweglich und
biegsam.“

Neutrale hüftgelenksbreite Grundposition -

Faust passt zwischen Füße, Knie locker.
Großzehenballen, Kleinzehenballen und Mitte der
Ferse spüren.

Beim **EA Ballenstand** Arme so weit wie möglich
nach oben und hinten führen.

Wirbelsäulenstreckung. AA zusammenrollen -
Wirbel für Wirbel nach unten in den **Hockstand**,
untern **EA** und mit dem AA wieder Wirbel für Wirbel
aufrollen. (zuerst Beine locker strecken, Gesäß nach
oben und mit dem Bauchnabel nach innen gezogen
aufrollen).

Strecke im Stand **Arme parallel nach oben** und
beuge Dich **nach re. und li.** Versuche dabei Deine
Schulterblätter nach unten zu ziehen, also langer
Hals und die Arme nach oben.

Rotiere Deine WS nach re. und li.

Stell Dir vor du bist einen Klapperschlange. Nach
jeder Wiederholung **klappere mit Deiner Ferse** 4 x
re. und li. auf den Boden.



AP

Neutrale hüftgelenksbreite Grundposition - Faust passt zwischen Füße, Knie locker. Großzehenballen, Kleinzehenballen und Mitte der Ferse spüren. **Stütze dich mit den Armen schulterbreit am Schreibtisch ab.**



BA

Von einer **neutralen WS-Position** (= Doppel-S-Form) aus forme beim Einatmen ein **Hohlkreuz**, hebe gleichzeitig den Kopf und **schrei I**, anschließend strecke die Beine, **wölbe deine WS nach oben**, (= Rundrücken) **lasse den Kopf** beim Ausatmen nach unten **fallen** und **schrei A**.

Wh. diese Wirbelsäulenmobilisation 8x.

Strecke das **re. Bein** und beuge das li. **Dehne** die Rückseite des re. Beins.

Wh. dasselbe mit dem li. Bein.

Wackle mit dem Gesäß und drücke die Tischplatte nach unten. **Dehne den Schultergürtel.**

„Stelle dir vor, du bist ein Esel, der sich streckt und reckt.“