

Oberkörper und Rücken

- 1) Im Stand: Arme nach oben strecken („Äpfel pflücken“), anschließend langsam nach unten beugen. Beine bleiben durchgestreckt, Arme und Kopf hängen locker zum Boden. Abschließend langsam aufrollen in den aufrechten Stand.



- 2) Im Stand: Hände auf die gegenüberliegende Schulter legen, Ellenbogen leicht anheben. Die Arme/Hände bleiben in dieser Haltung und den Oberkörper so weit möglich nach links (anschl. nach rechts) drehen.



- 3) Im Stehen: Der linke Fuß wird rechts neben den rechten Fuß gestellt (Fußaußenkanten berühren sich). Anschließend so weit wie möglich links hinter sich schauen. Es drehen sich Hüfte, Oberkörper, Schultern und Kopf. Anschließend Füße und Drehrichtung wechseln.



- 4) Katzenbuckel im Stehen: Leicht in die Knie gehen, Gesäß etwas nach hinten schieben, Oberkörper leicht vorbeugen (aber gestreckt lassen) und die Hände leicht auf die Knie stützen. Nun gezielt den Rücken ins Hohlkreuz bewegen und den Kopf leicht in den Nacken nehmen. Anschließend den Rücken so rund wie möglich machen („Katzenbuckel“).

