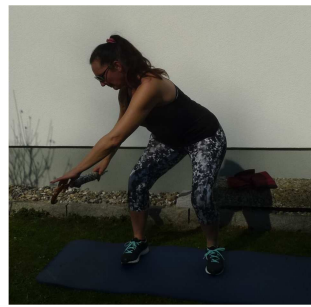
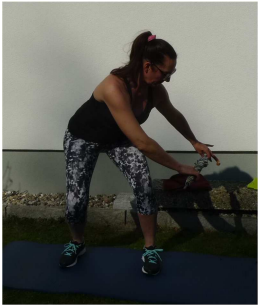
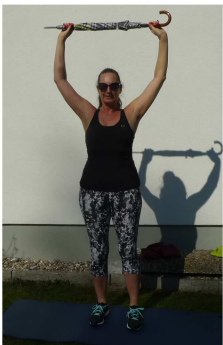


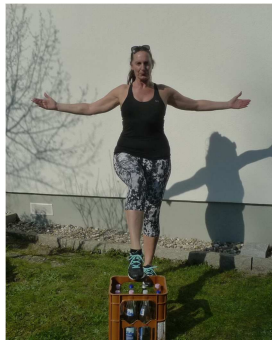
Handout 1. -Kathi



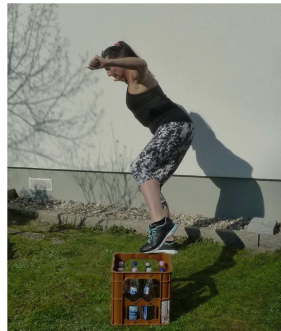
Mit dem Regenschirm von der rechten Seite über die hohe Mitte nach links in fließender Bewegung den Schirm führen und wieder zurück. (mehrere Wiederholungen!) - Bauchnabel nach innen gezogen, fester Rücken, Schultern tief, fließender Atem.



Kneelift – aus der gestreckten Position im Wechsel das Knie anheben rechts/links (Schultern zurück, ausatmen beim Anheben des jeweiligen Knies, einatmen bei der Streckung)



Aus dem Stand im Wechsel rechts/links jeweils ein Step mit dem Fuß auf die Wasserkiste. Die Arme öffnen bei jedem Anheben des Knies.



Aus dem seitlichen Stand in Vorlage mit dem Oberkörper das Bein seitlich anheben und die Kiste mit dem Fuß berühren. (Arme öffnen –ausatmen, Arme schließen –einatmen!)

Bitte von jeder Übung 10 – 30 Wiederholungen, danach einige Minuten walken, dann das Ganze noch einmal zweiter Durchlauf!

Recke und strecke Dich danach in alle Richtungen, neige den Oberkörper aus dem Stand nach vorne und schüttele die Arme aus, -versuche mit den Fingerspitzen den Boden zu erreichen!