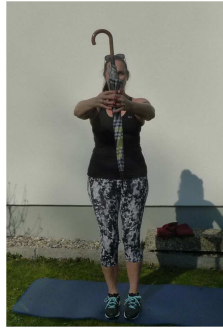
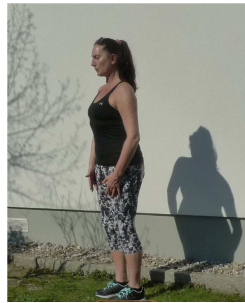


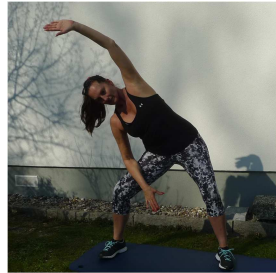
## Handout 2. -Kathi



Aus dem Stand einen großen Ausfallschritt nach hinten, die Arme öffnen, den Schirm dann jeweils in der re. Hand oder in der li. Hand (Oberkörper ausgerichtet, Brustbein angehoben, Schultern zurück) – ausatmen bei der Schrittposition, einatmen zurück i.d. Stand



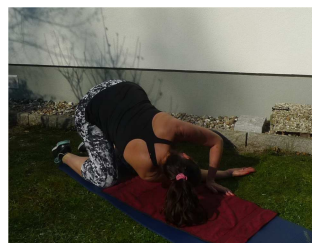
Aus dem Stand den Oberkörper in Vorlage, die Beine etwas angewinkelt und im Wechsel einmal den rechten Arm gestreckt anheben, dann aufrichten und nun in Vorlage den li. Arm anheben. (Kopf in Verlängerung zur WS, Rücken fest, Bauch rein!)



Aus dem breiten Stand, den linken Unterarm auf dem li. Oberschenkel ablegen mit dem rechten Arm lateral in die Dehnung, in den Stand zurück, - Seitenwechsel! (Schultern bleiben unten, ausatmen bei der seitlichen Dehnung, einatmen im Stand)



Im Vierfüßler mit der Ausatmung in den runden Rücken, der Bauchnabel zieht nach innen zur WS, mit der Einatmung wieder in die gestreckte Position.



mit der Ausatmung durchtauchen, mit der Einatmung Arm nach oben führen. -Seitenwechsel