

Lockere Bewegungen bewusst durchführen und 8 x wiederholen.
Alle Gelenke werden durchbewegt und „geschmiert“.

1. rechter großer Zeh auf und ab
2. alle Zehen heben und senken
3. Gewicht auf linkes Bein - rechts auf die Zehenspitzen und ab Knie kreisen - beide Richtungen
4. rechter Fuß im rechten Winkel anheben - Sprunggelenk kreisen - beide Richtungen -
anderer Fuß dasselbe!
5. Hände auf Oberschenkel über Knie - Knie beugen und kreisen - beide Richtungen
6. doppelte Hüftbreiter Stand, Knie beugen und nach innen und außen kreisen
7. kleines Hüftkreisen - beide Richtungen
8. großes Hüftkreisen - beide Richtungen
9. Hüften wiegen (kein Kreisen) - zur Seite schieben links + rechts
10. Schambein zum Nabel und zurück - ab jetzt immer vorne - Ming Men nach außen
11. lockeres Hüftkreisen - Bauchtanz - über Schambein
12. Hüftbreit stehen - Hände zum Gebet - Oberkörper gerade - nur Hüfte drehen
13. Oberkörper drehen, Arme waagrecht, Fingerspitzen vorne zusammen, Hüften gerade

14. Kopf drehen (waagrecht) - Augen gerade aus
15. Kopf auf Ohr legen, Kinn automatisch Richtung Brust - links und rechts drehen
16. Locker den Kopf kreisen - beide Richtungen
17. Daumen in Schulternest, Finger vorne, Arme hoch -
Arme hinter Kopf (einatmen) –vorne runter (ausatmen) -
dann nach hinten kreisen
18. Arme rechts und links waagrecht gestreckt - Handflächen oben - anwinkeln 90° - vor
Brust hinunter - durchstrecken zur Seite - Handfläche oben - umdrehen
& wieder von vorne und dann umgekehrt
19. Arme rechter Winkel nach oben - Hände kreisen
20. Arme bleiben oben - Daumen kreisen (alle drei Gelenke) - beide Richtungen
21. Finger schließen (Faust ohne Kraft)
22. „Spock“ -Zeige- und Mittelfinger von Ring- und kl. Finger wegspreizen
23. Zeigefinger weg strecken
24. Kl. Finger weg strecken
25. Kleiner und Zeigefinger
26. abwechselnd Spock und 24

😊 **Alles fit - jetzt kann's losgehen!** 😊