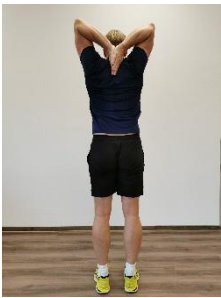
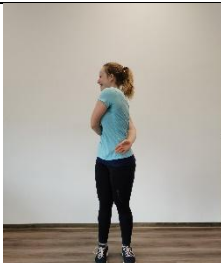


1. Schuhplattler Vorne: Knie im Wechsel heben, mit der Hand zum diagonalen Fuß tippen. Hinten: Fersen im Wechsel zum Gesäß ziehen, mit der Hand zur diagonalen Fußsohle.		
2. Halbe Rumpfbeuge Gestreckte Beine, Oberkörper nach vorne beugen und hängen lassen, die Arme schwingen parallel vor und zurück, der Oberkörper wippt mit.		
3. Dehnung Seitenleitbahn Re Seite: Re Fuß kreuzt hinter dem li Bein, Becken schiebt nach re, Re Arm zieht über dem Kopf nach li. Li Seite: Li Fuß kreuzt hinter dem re Bein, Becken schiebt nach li, Li Arm zieht über dem Kopf nach re.		
4. Doppelter Armschwung Arme schwingen neben dem Körper vor und zurück. Beim Vorschwingen wird der Oberkörper aufgerichtet, die Handflächen gehen über dem Kopf zusammen und die Ellenbogen beugen sich, so dass die Finger den Nacken berühren.		
5. Armschleuder Stabiler Stand, der Oberkörper dreht hin und her, die Arme fliegen dabei locker und frei mit.		
6. Beinschwung Gerade: Auf einem Bein stehen, das freie Bein schwingt vor und zurück. Diagonal: das freie Bein schwingt quer vor dem Körper von re nach li.		

7. Brücke in Rückenlage Fersen drücken in den Boden, Becken heben und senken Variante: Einbeinig (das zu trainierende Bein steht am Boden) steht am Boden)		
8. Roll Down Sitzende Position, die Fersen drücken in den Boden, Wirbel für Wirbel langsam Richtung Rückenlage abrollen bis zum „Wendepunkt“, dann wieder aufrollen.		
9. Toe Tap Unterer Rücken bleibt auf der Matte, Kopf anheben, Fersen tippen abwechselnd Richtung Boden		
10. Seiltänzer Füße voreinander stellen, Arme auf Schulterhöhe zur Seite ausstrecken Variante: Augen schließen, auf die Zehenspitzen gehen		
11. „Sterbender Schwan“ Vierfüßler, gestrecktes Bein nach hinten, diagonaler Arm nach oben, Oberkörper und Blick folgen. Dann geht der Arm nach unten zur anderen Seite durch den stehenden Arm. Blick folgt der Hand.		
12. Mobilisierung der Wirbelsäule endgradiges beugen, strecken, seitneigen und drehen im schmerzfreien Bereich		
		