

Ausführung

- führe jede Übung 10x durch
- Jede Bewegung sollte bis zum Bewegungsende ausgeführt werden → soweit wie möglich – Übertreibung erwünscht!
- Halte das Tempo gleichmäßig!
- Gehe mit jeder Bewegung nur so weit, dass kein Schmerz ausgelöst oder verstärkt wird.

		<p><u>1. Ausgangsstellung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aufrechter Sitz - Füße auf dem Boden – etwas mehr als Hüftbreite - Brustbein zeigt nach vorn oben - gestreckter Nacken
		<p><u>2. Übung: Katze – Kuh</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - beuge deine gesamte Wirbelsäule und rolle auch deinen Kopf mit ein (runder Katzenbuckel) - strecke nach und nach die gesamte Wirbelsäule mit Blick zur Zimmerdecke (Hohlkreuz, durchhängender Rücken wie bei einer Kuh)
		<p><u>3. Variation zu Katze – Kuh</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hände hinter dem Kopf verschränkt - beim Beugen Ellenbogen vorn zusammenführen - beim Strecken bewegen sich Ellenbogen nach hinten außen - Schultergürtel wird bei dieser Variation noch mehr mitbewegt



4. Übung: die Drehung

- Der rechte Arm bewegt sich nach rechts außen hinten und wieder zur Mitte zurück.
- Der linke Arm bewegt sich ebenso zur linken Seite.
- Der Blick folgt immer der Hand, die nach hinten bewegt wird – somit dreht sich auch die Halswirbelsäule.



5. Übung: die Seitneige

- hebe deinen rechten Arm ausgestreckt zur Zimmerdecke
- neige Arm, Oberkörper und Kopf nach links.
- der linke Arm stützt in der linken Taille oder hält sich am Stuhl fest
- wiederhole das nun mit dem linken Arm und neige Dich nach rechts



6. Übung: die Kombination

- starte die Bewegung mit der rechten Hand vom linken äußeren Knöchel
- zeichne mit deiner Hand einen großen Bogen nach rechts oben, außen, hinten
- der Blick folgt der Hand



7. Übung: der Schuhplattler

- die rechte Hand kommt dem linken Fuß entgegen
- im Idealfall berühren sich Hand und Fuß
- die linke Hand berührt den rechten Fuß