

Lockere Bewegungen bewusst durchführen und mindestens 8 x wiederholen.
Alle Gelenke werden durchbewegt und geschmeidig.

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 - Zehenspitzen aufheben - nach unten drücken - dann 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. Hüfte drehen - rechtes Bein auf Hüfthöhe anheben - nach außen drehen - im rechten Winkel abstellen - wieder anheben - zurück Füße wieder parallel *anderes Bein dasselbe!*
8. kleines Hüftkreisen - beide Richtungen
9. großes Hüftkreisen - beide Richtungen
10. Hüften wiegen (kein Kreisen) - zur Seite schieben links + rechts
11. Schambein zum Nabel und zurück = Hüftschaukel
12. lockeres Hüftkreisen - Bauchtanz - über Schambein - nur die Hüfte - Oberkörper ruhig, Schultern locker und entspannt

13. Füße zusammen - Hände zum Gebet - Oberkörper gerade - nur Hüfte drehen
14. Füße schulterbreit - Oberkörper drehen, Arme waagrecht, Fingerspitzen vorne zusammen, Hüften ruhig und gerade lassen
15. Kranichkopf - vom Kinn geführte Vorwärts- und Rückwärtskreise
16. Drachenkopf - linkes Ohr zur linken Schulter - über die Mitte nach rechts - liegende Achten mit dem Kopf - Gesicht nach vorne
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. Zeigefinger weg strecken
23. Kleiner Finger weg strecken
24. „Spock“ -Zeige- und Mittelfinger von Ring- und kl. Finger wegspreizen
25. Kleiner und Zeigefinger abwechselnd
26. abwechselnd Spock und 25

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