

BODY as HEART

nach
JAMES SAUNDERS

ganzheitliches Körpertraining
für Tanz und Alltag





Impressum

Herausgeber:
Verein zur Förderung des Zeitgenössischen
Tanzes Köln e.V. – V.F.Z.T. Köln e.V. –

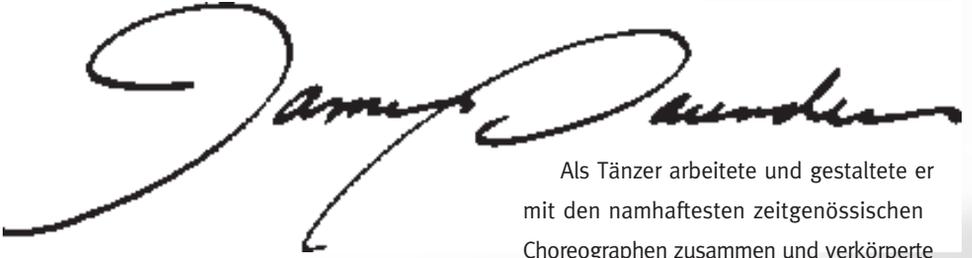
Illustrationen + Text: James Saunders/Kajo Nelles
Mitarbeit: Dr. Christine Frisch, Dr. Liesel Quambusch
Gestaltung: Ute Bülow
Fotos: Tomas Wild



BODY
as NACH
HEART JAMES SAUNDERS

**ganzheitliches Körpertraining
für Tanz und Alltag**

HERAUSGEBER:
VEREIN ZUR FÖRDERUNG DES ZEITGENÖSSISCHEN TANZES KÖLN E.V.
V.F.Z.T. KÖLN E.V.



James Saunders wurde am 14. Juli 1946 in Wilmington (Delaware/USA) geboren, studierte zunächst Malerei und Bildhauerei am Philadelphia College of Art. Nach der Graduierung und intensiven sportlichen Aktivitäten wandte er sich schließlich im Alter von 22 Jahren ernsthaften Ballett-Studien an der Schule der Pennsylvania Ballet Company zu. Zu seinen Lehrern zählten international bekannte Pädagogen wie Benjamin Harkavy, Edward Caton, Hector Zaraspe in seinen frühen Jahren in den USA, in Europa Irene Bartos aus Ungarn, Rosella Hightower in Cannes und, was die Graham-Technik anbelangt, Anna Price (Ballet Rambert/Tanz-Forum Köln).

Als Tänzer arbeitete und gestaltete er mit den namhaftesten zeitgenössischen Choreographen zusammen und verkörperte Hauptrollen in einem internationalen Repertoire von Balanchine über van Manen und Spoerli bis hin zu Tetley, Bruce und Beatty. Während seiner professionellen Karriere als Tänzer war er Mitglied im Pennsylvania Ballet, in BÉjarts Ballett des XX. Jahrhunderts, im Tanz-Forum Köln und schließlich als erster Solist im Frankfurter Ballett. Seit 1976 arbeitete er zudem als Choreograph und setzte sich für die Förderung junger Talente ein.

1977 und 1979 nahm er an den ersten »Gulbenkian Choreographic Summer Schools« in Guildford (Großbritannien) teil, die in den beiden Jahren von Norman Morrice / Carlos Miranda und dann von Merce Cunningham / John Cage geleitet wurden.

Nach einer weiterführenden pädagogischen Ausbildung und intensiven Erfahrungen in der Erziehung klassisch-akademisch geschulter Tänzer mit Gabriela Darvash (Rumänien) in New York beschloß James Saunders, seine Solistenkarriere zu beenden.

In den folgenden Jahren widmete er sich dem Unterricht, insbesondere der Entwicklung eines Kreativitätstrainings für Amateure. Anfang der achtziger Jahre war er Künstlerischer Direktor der Deutschen Ballett-Bühne e.V., dem Gründerverein der internationalen Zeitschrift »Ballett International«.

Ausgehend von Labans Prinzipien der Bewegungsanalyse und durch die Integration verschiedener Tanzstile des modernen Tanzes, ermöglichte James Saunders Tausenden von Menschen die Wiederentdeckung ihres Körpers und ihrer natürlichen Bewegungsfähigkeit. 1984 gründete er mit Christiane Ruff und Karl-Josef Nelles »Kreativität durch Bewegung – Tanzprojekte Köln«, deren Künstlerischer Direktor er war. Von 1985 bis 1991 leitete er zweijährige Ausbildungsprojekte im eigenen Hause, die maßgeblich zur Entwicklung einer lebendigen freien Tanzszene in Deutschland beitrugen.

Seit 1992 gehörte er dem Board of Advisers des »Soweto Community Dance Project« an. Außerdem unterrichtete er regelmäßig an der Darvash School (New York/USA), dem European Center for New Dance Developments (Arnhem/Niederlande), den Sommertanzwochen (Wien/Österreich), dem Technikon College (Pretoria/Republik Südafrika), die State Theater Dance Company (Pretoria/Republik Südafrika), Moving into Dance (Johannesburg/Republik Südafrika), die Free Flight Dance Company (Johannesburg/Republik Südafrika), beim Dance Umbrella – Wits University (Johannesburg/Republik Südafrika), der Dance Factory (Johannesburg/Republik Südafrika), der Makki School (Kyoto/Japan) und an der Rubin Academy for Musik and Dance (Jerusalem/Israel).

Im Alter von 48 Jahren begann er 1994 seine zweite Karriere als Choreograph und Soloperformer. Er schuf die Solostücke »EYE« (1994), »WANDERER – SPACES LIKE HOME« (1995), »OBSERVATION SUITE« (1996) sowie die Tanzreihe »BASSTANZ« (1995– 1996).

Am 24. August 1996 stürzte er während der Performance »BASSTANZ – BILDERWELTEN« im Museum Ludwig (Köln) in den Tod.

Posthum ehrte ihn die SK-Stiftung Kunst und Kultur mit dem »Tanztheaterpreis 1996« für sein Lebenswerk. BMW-Südafrika richtete das »BMW James Saunders Bursary« für junge schwarze Nachwuchskünstler in Südafrika ein.



BODY as HEART

ganzheitliches Körpertraining
für Tanz und Alltag

nach
JAMES SAUNDERS

Als James Saunders im Jahre 1985 sein erstes zweijähriges Ausbildungsprojekt ins Leben rief, beschäftigte er sich in besonderem Maße mit der Frage eines effektiven vorbereitenden Körpertrainings für Tänzer, die relativ spät zum Tanz gekommen waren. Bei den meisten ihm bekannten Tanztechniktrainings wird entweder auf die Kontraktion oder auf das Stretching Wert gelegt, die Gleichzeitigkeit des physischen Geschehens beim täglichen Training jedoch kaum beachtet. Hieraus resultieren bei vielen Tänzern übertrainierte Muskeln und eine hohe Verletzungsanfälligkeit.

Nicht der von äußeren Muskeln bewegende, sondern der durchlässige Tänzer war Saunders' Ideal. Je durchlässiger der Körper (Haut, Muskeln, Knochen), desto deutlicher kann der tanzende Geist hervortreten.

In den 80er Jahren fand er auf der Basis von Floor Barre-Übungen und inspiriert vom Hata Yoga die »Flußübungen«. Wesentliche Intentionen dieser Übungsreihe waren Körperbewußtsein, Flexibilität, Koordination und Bewegungsfluß.

Unter Einbeziehung der Prinzipien dieser festgelegten Übungsreihe, entwickelte Saunders, Anfang der 90er Jahre, beeinflusst von Ida P. Rolfs »Rolfing« sowie dem Buch »Auto Stretching« von Olaf Evjenth und Jern Hamberg einen völlig neuen Bewegungsablauf, den er »Body as Heart« nannte.

Aufgrund eigener körperlicher Beschwerden, die noch aus der Zeit als Tanzsolist resultierten und der Tatsache, daß er hauptsächlich mit Tanzschülern arbeitete, die offensichtlich ihre Muskulatur mit dem Hauptaugenmerk auf die Stärkung der äußeren Muskulatur trainierten, konzentrierte er sich auf die einfache Frage: »Wie« bewege ich? Das Bild des Herzmuskels kam ihm bei dieser Frage sehr entgegen. Wie sich die Herzmuskulatur gleichzeitig kontrahiert und dehnt, so dehnt und kontrahiert sich bei jeder Bewegung gleichzeitig der eine bzw. andere Muskel. Wie die Herzmuskelbewegung den gesamten Körper mit Blut versorgt, versorgt die Bewegung des gesamte Muskelapparates den Körper mit Nahrung. Sie dient der Förderung des Stoffwechselumsatzes in den Zellen.

Die »Body as Heart«-Bewegungsabläufe basieren auf einfachsten Bewegungen, die so ausgewählt sind, daß jeder gesunde Mensch sie ausführen kann. Was während der ersten Übungswochen als einfach angesehen wird, kann sich im Laufe der Zeit zu einer sehr komplexen Technik entwickeln. Der Schlüssel der Effizienz dieser Übungen ist die Frage:

»Wie« bewege ich?

Wie sagte James Saunders immer so anschaulich: »die Knie beugen können wir alle – die Frage ist: wie beuge ich meine Knie?«

Je tiefer diese Frage ins Bewußtsein des Trainierenden dringt, desto komplexer und gleichzeitig effektiver werden die Übungen, ohne daß sich an der äußeren Form etwas ändert. Das Bewußtsein und der Körper entwickeln sich parallel, wobei die Differenzierung der Muskeln und der Muskelaktivitäten immer klarer zu Tage treten können.

Die Hinwendung des Bewußtseins von den offensichtlich »arbeitenden« zu den »lassenden« und den »relativ ruhenden« Muskeln schafft ein integriertes Körperbild und ausgewogenes Körperempfinden.



► siehe Positionen Seite 56

Die schematischen Abbildungen wurden von James Saunders von 1992 – 1996 entwickelt und von 1996 bis 1998 von Karl-Josef Nelles bearbeitet.

In der Zwischenzeit könnten diese Darstellungen aufgrund der Entwicklung der Computertechnik sehr viel deutlicher dargestellt werden.

Auf die Übertragung in ein aktuelles Computerprogramm wurde verzichtet, da diese Darstellungen inzwischen auch ein zeitgeschichtliches Dokument sind.

Einleitend wird eine kurze Einführung in die Handhabung des Übungsbuches gegeben. Von Seite 10 bis Seite 13 sind die schematischen Darstellungen (Raum, Bewegung, Position) erklärt.

Im anschließenden Bewegungsteil ist der Bewegungsablauf immer von oben nach unten zu lesen. Das erste Bild auf jeder Seite beschreibt die Anfangsposition und ist der Übertrag des letzten Bewegungsbildes der vorangehenden Seite.

Da die Bewegungen hauptsächlich auf dem Boden liegend praktiziert werden, handelt es sich bei den stilisierten Zeichnungen fast ausschließlich um Aufsichten, d. h. wir sehen von oben auf den Übenden, der auf dem Boden liegt.

Die »bewegenden« Körperteile sind als unterbrochene Linien dargestellt.

Links neben den Zeichnungen ist die jeweilige Bewegung beschrieben. Der dem Text unterliegende Pfeil verdeutlicht den zusammenhängenden Bewegungsablauf.

Die Beschreibungen rechts neben den Zeichnungen sind detaillierte Erläuterungen der Bewegungsanweisungen. Steht links z.B.»Kopf zur anderen Seite drehen«, wird rechts das »WIE« des Bewegungsablaufes »Kopf zur anderen Seite drehen« beschrieben. Jedesmal wenn diese Anweisung wiederholt wird, sollte die Bewegung auf die gleiche Art und Weise, wie sie rechts erklärt wurde, durchgeführt werden. Die Erläuterung zur Anweisung wird nicht wiederholt und kann im Text dort nachgeschlagen werden, wo der Bewegungsablauf zum erstenmal vorgekommen ist.

Zusätzlich zum Übungsbuch kann eine »Body as Heart«-Übungskassette von James Saunders (deutsch), die im Sommer '95 besprochen wurde, bestellt werden. Hierfür bitten wir, den beiliegenden Bestellschein auszufüllen und zuzusenden.

»Body as Heart« ist als ein ganzheitliches Körpertraining gut geeignet, den Körper für einen tänzerischen Technikunterricht (z.B. Ballett) vorzubereiten und geschmeidig zu machen.

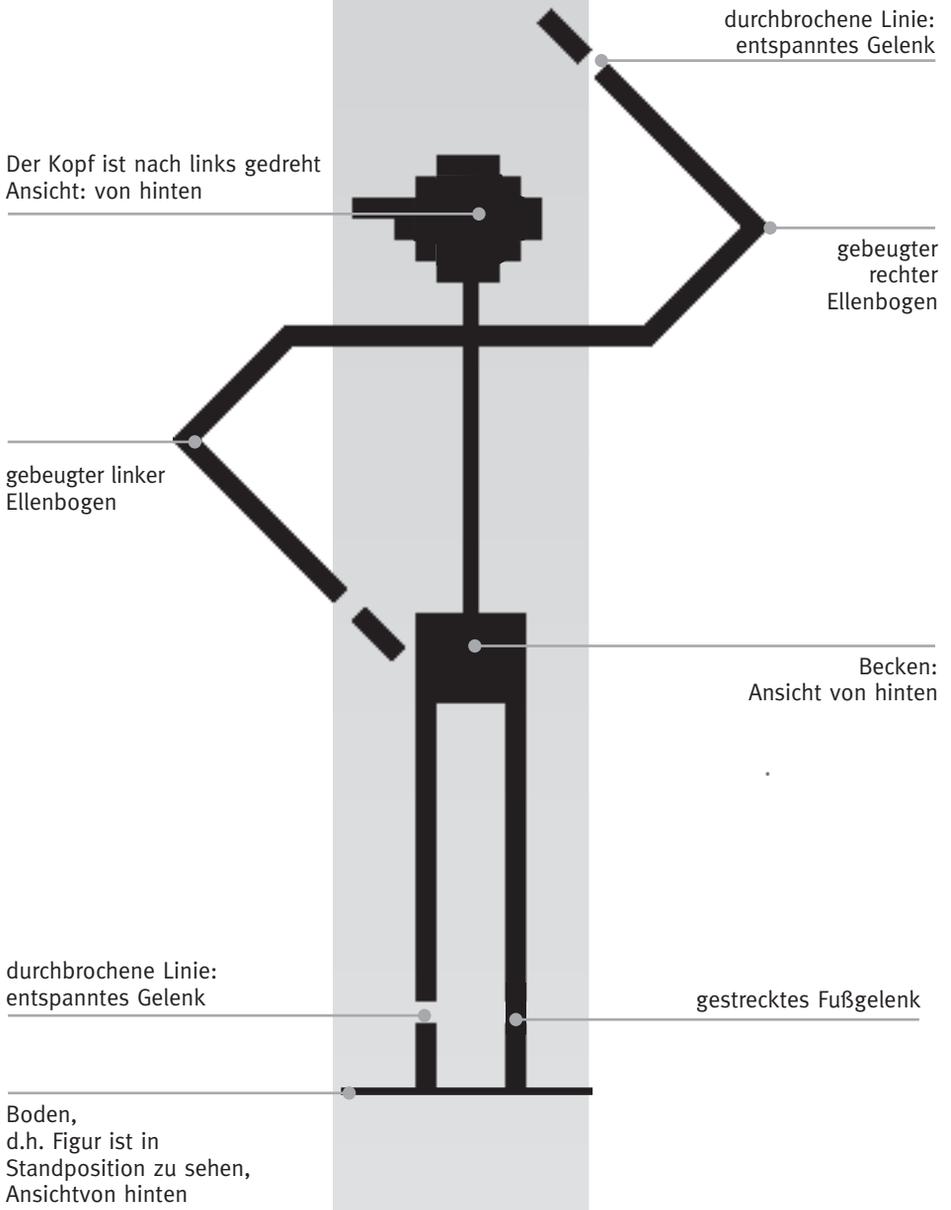
Ebenso eignet sich »Body as Heart« als ganzheitliches Körpertraining für den Alltag. Ich empfehle hierfür eine bestimmte Tageszeit (am besten nach dem Aufstehen) zu reservieren. Die gesamte Reihe kann zwischen einer halben und eineinhalb Stunden in Anspruch nehmen.

Nach der Übung fühlen Sie sich entspannt, zentriert und erfrischt und »ready to go!«.

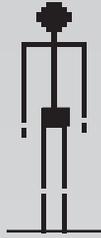
**Karl-Josef Nelles
im August 1998**

1	ARME – KOPF – TORSO	15
2	FÜSSE – HÜFTGELENK	21
3	DAS KREUZ	27
4	BEINE HEBEN – EXTENSION	33
5	BAUCH – RÜCKEN – KOORDINATION	45
6	GESAMT- KÖRPER KOORDINATION	55
7	SITZEN – GESAMT-KÖRPER KOORDINATION	61
8	ADDUKTOREN	67
9	BAUCH – STRETCH	73
10	NEIGEN	81
11	GEWICHT – VERLAGERUNG	85



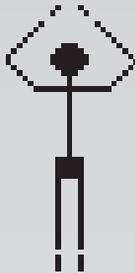


Stehen

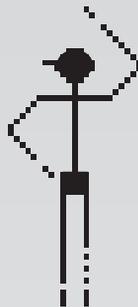


Hinterkopf (Scheitel Richtung Decke), Arme hängen nach unten entspannte Handgelenke und Hände, Hals, Schultern, Rücken, Becken, Gesäß, Beine, entspannte Knie und der Boden

Bauchlage

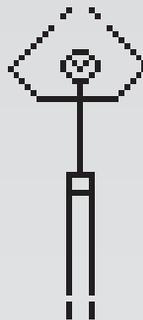


Haaransatz auf dem Boden, Arme angewinkelt über dem Kopf, entspannte Handgelenke und Hände, Hals, Schultern, Rücken, Becken, Gesäß, lange Beine, entspannte Fußgelenke und Füße



Kopf zur linken Seite gedreht, rechter Arm angewinkelt über dem Kopf, Handfläche liegt auf dem Boden, linker Arm angewinkelt nach unten, Handrücken liegt auf dem Boden, entspannte Handgelenke und Hände, Hals, Schultern, Rücken, Becken, Gesäß, langes linkes Bein, gebeugtes rechtes Knie, entspannte Fußgelenke und Füße

Rückenlage



Gesicht nach oben (Decke/Himmel) beide Arme angewinkelt über dem Kopf, entspannte Handgelenke und Hände, Hals, Schultern, Brust, Bauch, Beckenschale, lange Beine, entspannte Fußgelenke und Füße

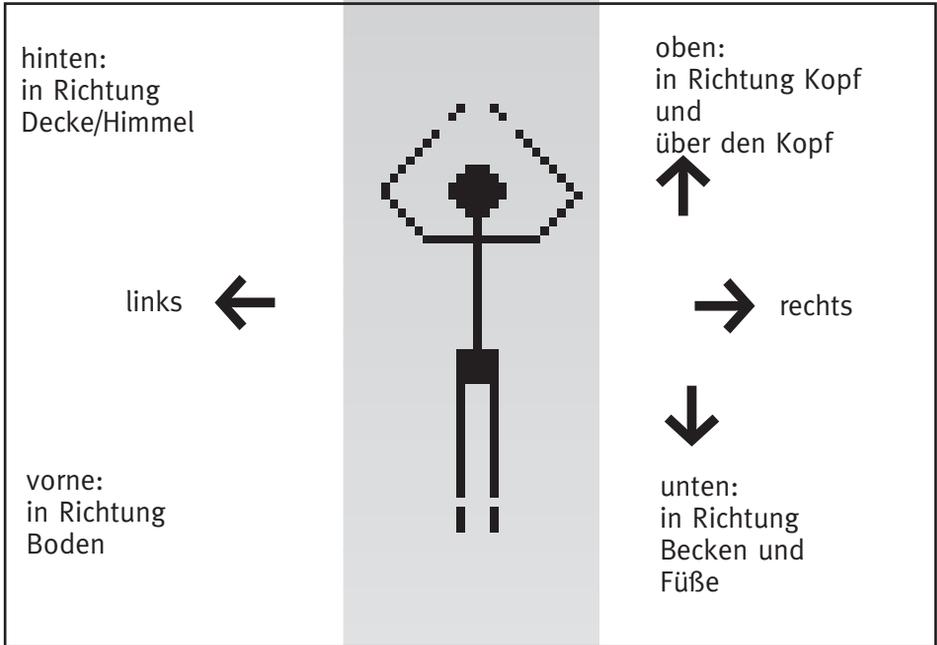
Seitenlage



rechte Seite
Kopf ruht auf gestrecktem rechten Arm, entspannte rechte Hand, linker Arm angewinkelt, linke Hand vor der Brust, Fingerspitzen zeigen nach oben (Richtung Kopf) Hals, Schultern, seitlicher Oberkörper, seitliches Becken, lange Beine, entspannte Fußgelenke und Füße

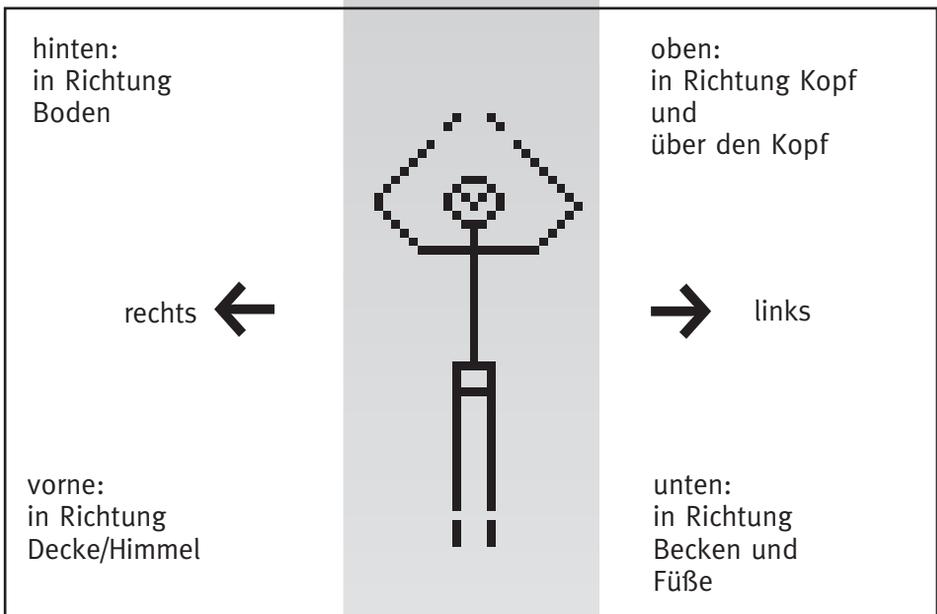
1. Aufsicht
Bauchlage mit Stirn auf dem Boden

Wir sehen: Hinterkopf, Nacken, Schultern, Rücken, Gesäß, Hinterschenkel, Füße, Arme und Hände.



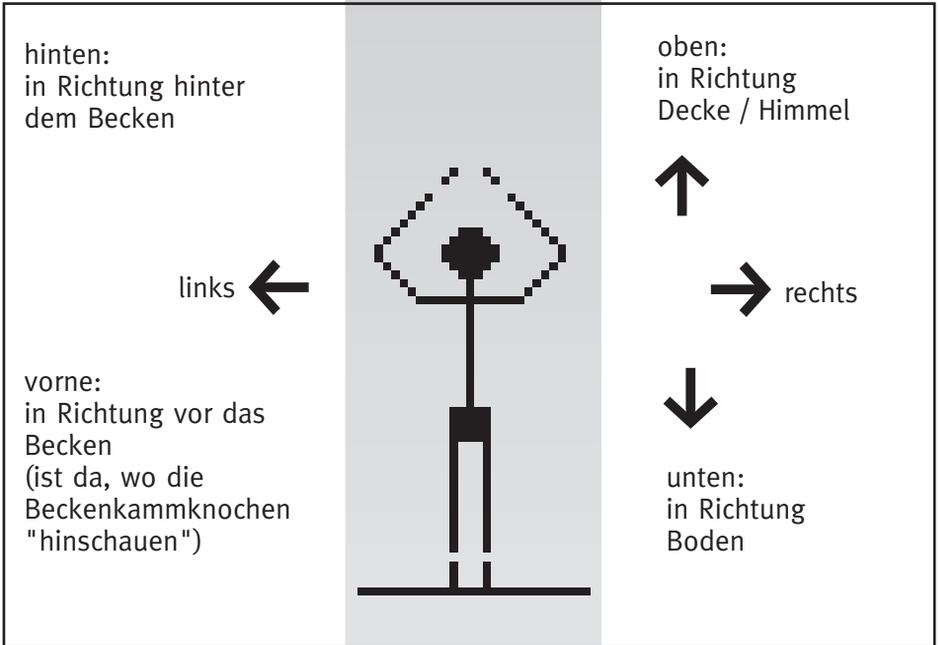
2. Aufsicht:
Rückenlage mit Hinterkopf auf dem Boden

Wir sehen: Gesicht, Hals, Schultern, Brust, Bauch, Beckenschale, Vorderbeine, Füße, Arme und Hände.



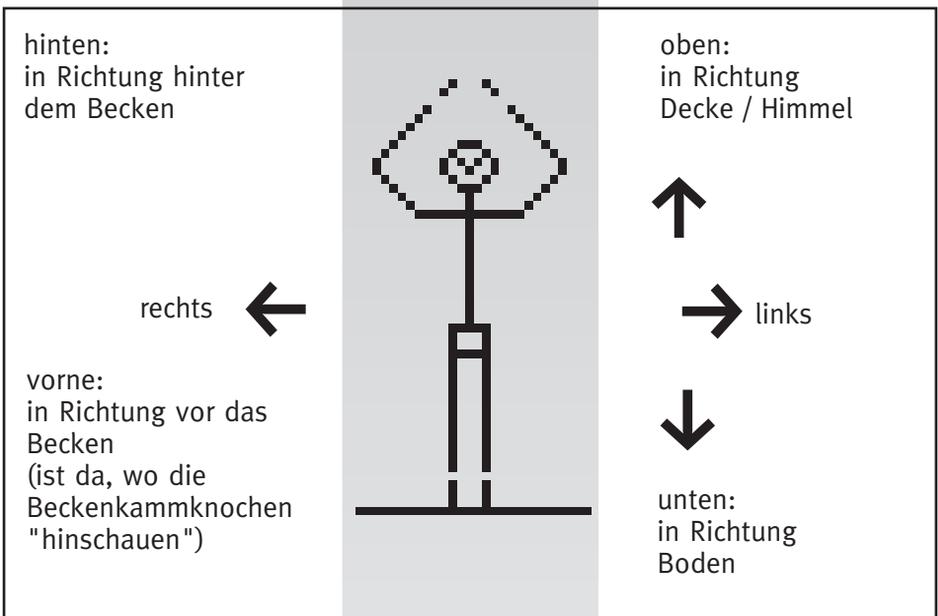
3. Ansicht: im Stehen

Wir sehen: Hinterkopf, Nacken, Schultern, Rücken, Gesäß, Hinterschenkel, Füße, Arme, Hände und den Boden.

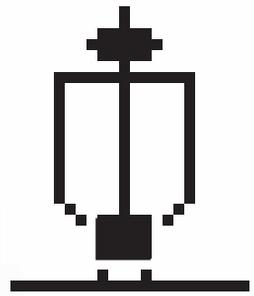


4. Ansicht: im Stehen

Wir sehen: Gesicht, Hals, Schultern, Brust, Bauch, Beckenschale, Vorderbeine, Füße, Arme, Hände und den Boden.



1 ARME KOPF TORSO



► siehe Position Seite 20

Bauchlage

Kopf nach links gedreht
Beine entspannt am Boden



Rechtes Knie beugen

**Knie beugen (in Bauchlage):**

Bein und Fuß liegen entspannt auf dem Boden. Kniegelenk beugen. Unterschenkel bewegt sich weg vom Boden. Unterschenkelmuskulatur, Fuß und Zehen bleiben entspannt. Leiste lang und entspannt.

gleichzeitig:

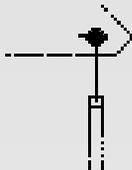
Rechter Unterschenkel zum Boden

und

linker Arm nach oben

**Unterschenkel zum Boden:**

Oberschenkel und Knie ruhen auf dem Boden. Fuß und Zehen entspannt. Unterschenkel bewegt sich auf direktem Weg zum Boden.

**Arm nach oben:**

Angewinkelter Arm und Handrücken liegen entspannt auf dem Boden.

Oberarm und Ellbogen bleiben wo sie sind. Ellbogen strecken bis Unter- und Oberarm eine Gerade bilden. Arm und Hand streifen den Boden. Gestreckter Arm mit Schultergelenk- und Unterarmrotation (einwärts) in Schulterhöhe nach oben bringen. Handfläche berührt nun den Boden. Gestreckter Arm nach oben bringen, soweit es ohne Mitwirkung der Schulter möglich ist. Ellbogen und Oberarm bleiben wo sie sind.



Ellbogen beugen. Handfläche ruht nun über dem Kopf auf dem Boden.



Kopf zur anderen Seite drehen
(Haaransatz streift den Boden)

**Kopf zur anderen Seite drehen:**

Langer Nacken. Haaransatz streift den Boden. Hals- und Brustwirbel werden gedehnt.



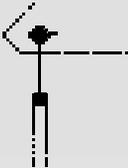
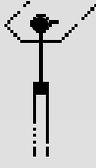
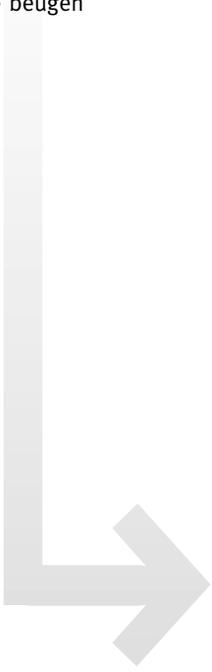
Bauchlage

Kopf nach rechts gedreht
Arme über dem Kopf entspannt



gleichzeitig:

Rechter Arm nach unten
und
linkes Knie beugen



Arm nach unten:

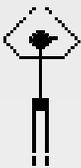
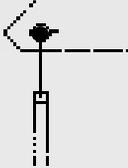
Angewinkelter Arm und Handfläche liegen entspannt auf dem Boden.

Oberarm und Ellbogen bleiben wo sie sind. Ellbogen strecken bis Unter- und Oberarm eine Gerade bilden. Arm und Hand streifen den Boden.

Gestreckten Arm bis in Schulterhöhe nach unten bringen (Schulter bleibt möglichst unbeteiligt). Handfläche streift den Boden. Gestreckten Arm mit Schultergelenk und Unterarmrotation (auswärts) bis zu einem Winkel von 45° nach unten bringen.

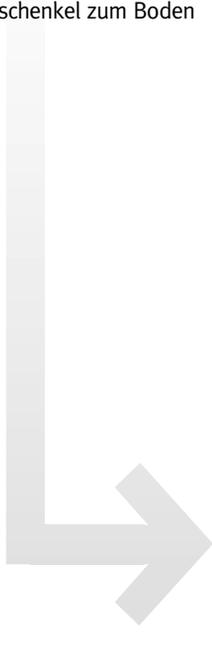
Handrücken liegt nun auf dem Boden.

Ellbogen und Oberarm bleiben wo sie sind. Ellbogen beugen. Finger berühren Hüftknochen bzw. Beckenkamm.



gleichzeitig:

Rechter Arm nach oben
und
linker Unterschenkel zum Boden



Kopf in die Mitte drehen
Haaransatz berührt den Boden



Bauchlage

Kopf in die Mitte gedreht
Haaransatz berührt den Boden



Beide Knie beugen
Becken liegt schwer auf
dem Boden

**gleichzeitig:**

Oberkörper heben

und

beide Unterschenkel zum
Boden

**gleichzeitig:**

Haaransatz zum Boden

und

rechtes Knie beugen

gleichzeitig:

Oberkörper heben

und

rechten Unterschenkel zum
Boden

gleichzeitig:

Haaransatz zum Boden

und

linkes Knie beugen

gleichzeitig:

Oberkörper heben

und

linken Unterschenkel zum Boden

Haaransatz zum Boden
Beide Beine bleiben am Boden
liegen

Oberkörper heben:

Stirn bewegt sich weg vom
Boden.

Nacken bleibt lang.

Kopf bleibt während der
Bewegung immer im selben
Verhältnis zur Halswirbelsäule
(nicht nach hinten knicken).

Oberkörper mit dem Einatmen
heben. Becken sinkt schwer
Richtung Boden. Leisten
entspannt. Oberschenkel lang.

Haaransatz zum Boden:

Stirn bewegt sich in Richtung
Boden. Nacken bleibt lang. Kopf
bleibt während der Bewegung
immer im selben Verhältnis zur
Halswirbelsäule. Oberkörper mit
dem Ausatmen niederlassen.
Becken sinkt schwer Richtung
Boden.

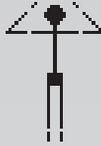
Leisten entspannt.
Oberschenkel lang.

Bauchlage

Beine liegen entspannt
am Boden



Beide Ellbogen weiter zur
Seite schieben



gleichzeitig:

und

Ellbogen nach hinten (Decke)



Popo Richtung Decke (hinten)



Auf die Füße setzen

Oberkörper bleibt unten
Beide Arme bleiben über dem
Kopf ausgestreckt



Oberkörper aufrichten

Handflächen auf die
Oberschenkel legen

**Ellbogen weiter zur Seite schieben:**

Handflächen auf dem Boden.
Angewinkelte Ellbogen mit
möglichst wenig Schulter-
beteiligung (minimale Bewegung)
zur Seite nach außen schieben,
nicht nach unten.

Handflächen neben die Brust:

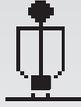
Ellbogen nach unten bis sie die
Rippenseiten berühren.
Händflächen streifen dabei über
den Boden in Richtung Brust.
Ellbogen weiter Richtung Decke
(hinten). Handflächen neben der
Brust platzieren.
Finger zeigen Richtung Kopf.
Handgelenke sind nach außen
abgewinkelt.
Unterarme berühren die seitlichen
Rippen.

Auf die Füße setzen:

Gesäß zur Decke (nach hinten)
schieben ohne mit den Händen
zu drücken. Becken hebt sich
vom Boden. Knie und Hände
bleiben wo sie sind. Gesäß
Richtung Unterschenkel und Füße
schieben.
Brust streift dabei so lange wie
möglich den Boden. Nacken bleibt
lang. Kopf bleibt Verlängerung
des Nackens. Stirn streift so lange
wie möglich den Boden. Arme
bleiben lang über dem Kopf
ausgestreckt.

Sitzen

Auf Unterschenkeln / Fersen sitzen
Kopf nach vorn gerichtet
Scheitel Richtung Decke



Hände auf den Oberschenkeln/
Knien
Ellbogen und Handgelenke
entspannt

Kopf nach hinten neigen



Kopf heben bis er aufrecht ruht



Kopf nach rechts drehen



Kopf nach vorne drehen



Kopf nach links drehen



Kopf wieder nach vorne drehen

**Oberkörper aufrichten:**

Becken in die Waagerechte bringen (nicht nach vorne und nicht nach hinten kippen!). Becken ruht wie eine Schale auf den Unterschenkeln bzw. Fersen. Aus der Beckenschale langsam Wirbel für Wirbel (Lenden-, Brust- und Halswirbel) aufrichten. Arme, Ellbogen, Hände, Handgelenke und Finger entspannt; sie werden durch die Bewegung des Oberkörpers, wie ein nasses Tuch, in ihre Position gezogen. Rücken fühlt sich flach an (besonders im Lendenwirbelbereich). Schulterblätter ziehen nach unten.

Erst wenn alle Halswirbel aufgerichtet sind, den Kopf heben, Scheitel Richtung Decke (nach oben). Kopf ruht auf dem Nackenwirbel. Oberschenkel ruhen auf den Unterschenkeln. Gesäß ruht auf den Fersen der gedehnten Füße. Hände ruhen auf den Oberschenkeln bzw. Knien. Ellbogen entspannt.

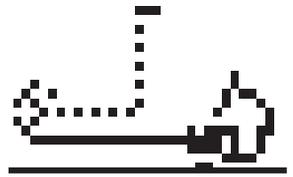
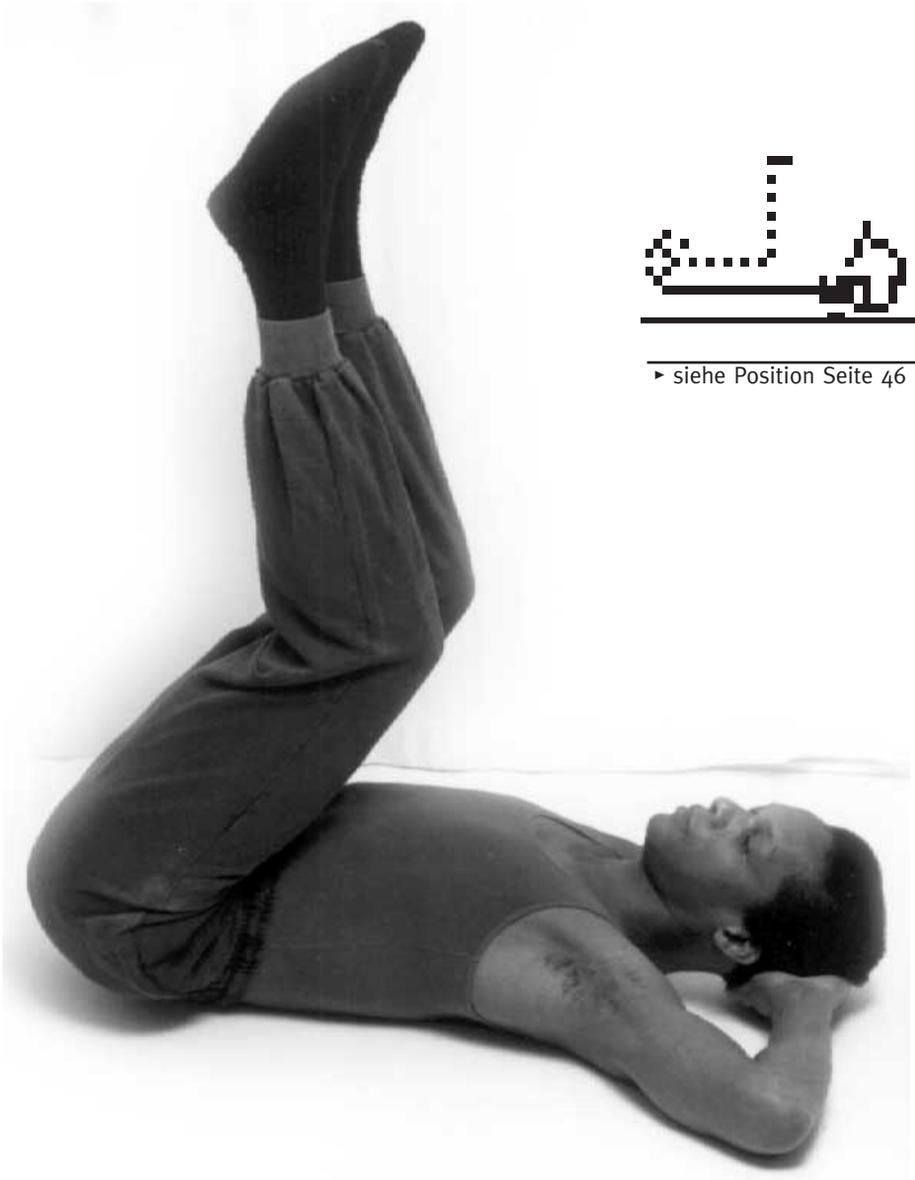
Kopf nach hinten neigen:

Kopf leicht nach hinten neigen
Kiefergelenk entspannt
Mund öffnet sich leicht
(Achtung: nicht nach hinten abknicken!)

Kopf nach links/rechts drehen:

Kopf bleibt auf einer Achse -
Augen geöffnet (Sieh den
Horizont und dort eine klare
waagerechte Linie. Folge beim
Drehen dieser Linie).

2 FÜSSE HÜFTGELENKE



▸ siehe Position Seite 46

Sitzen

Auf Unterschenkeln / Fersen sitzen
Kopf nach vorne gerichtet
Scheitel Richtung Decke



Hände auf den Oberschenkeln/
Knien
Ellbogen und Handgelenke
entspannt

Kopf nach unten

**Kopf nach unten:**

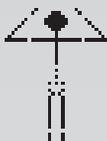
Kinn geht Richtung Brust.
Nacken und Schultern folgen.
Kopf Richtung Schoß bzw.
Oberschenkeln bis die Stirn den
Boden berührt.

Stirn - Schultern zum Boden



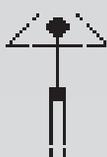
Hände rutschen vor die Knie auf
den Boden und werden vom
Oberkörper mit der Bewegung
nach vorne geschoben.

Brust streift den Boden

**Brust streift den Boden:**

Auf dem Boden ausstrecken.
Ellbogen winkeln sich an und
übernehmen Gewicht.
Stirn berührt den Boden, Brust
zum Boden und zuletzt Becken
zum Boden sinken lassen.

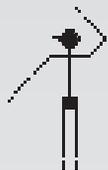
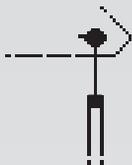
Haaransatz am Boden



Kopf nach links drehen



gleichzeitig:
Linker Arm nach unten
und
beide Knie beugen



Bauchlage

Kopf nach links gedreht
Beide Knie gebeugt

**Fußgelenkrotation**

nach außen 8 x und
nach innen 8 x
zweimal wiederholen

Füße und Zehen **nach außen**
abwinkeln – nach innen mit den
Füßen eine Faust machen (Fuß-
gelenke bleiben abgewinkelt) –
nach außen abwinkeln – nach
innen Faust (im Wechsel 8 x)

Füße und Zehen **nach innen**
abwinkeln – nach außen mit den
Füßen eine Faust machen (Fuß-
gelenke bleiben abgewinkelt) –
nach innen abwinkeln – nach
außen Faust (im Wechsel 8 x)

gleichzeitig:**Unterschenkel schunkeln**

links – rechts 8 x

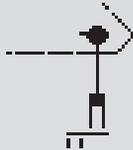
und

linker Arm nach oben

und

(wenn beide Arme über dem Kopf
sind)

Kopf zur anderen Seite drehen

**Fußgelenkrotationen:**

Becken und Oberschenkel liegen
schwer am Boden - Knie gebeugt
- Füße parallel nebeneinander
und abgewinkelt - Fußsohlen
Richtung Decke

Rotation der Fußgelenke: Füße
bleiben abgewinkelt.

Abgewinkelte Zehen entfernen
sich voneinander nach außen,
Füße strecken, Zehen strecken
und gestreckte Zehen kommen
zueinander. Zehen abwinkeln,
Füße abwinkeln ... etc.

Unterschenkel schunkeln:

Becken liegt schwer auf dem
Boden - Knie gebeugt, Beine
parallel - Beide Unterschenkel
zusammen nach links, dann
nach rechts, links, rechts etc.
fallen lassen (zunächst nur ganz
wenig, so daß das Becken am
Boden bleibt, dann können die
Bewegungen etwas größer
werden)

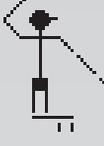
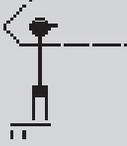
Bauchlage

Kopf nach rechts gedreht
Unterschenkel schunkeln



Weiterschunkeln

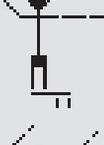
Rechter Arm nach unten



Fußgelenkrotation nach außen
und nach innen, je 8 x
Fuß abwinkeln
– Fuß-Faust, außen – innen
– Fuß-Faust, innen – außen
je 8 x

**gleichzeitig**

Schunkeln rechts – links, 8 x
und
rechter Arm nach oben



Bauchlage

Kopf nach rechts gedreht
Unterschenkel schunkeln



(wenn beide Arme über dem Kopf sind)
Kopf zur Mitte drehen
)Knie bleiben gebeugt

Weiterschunkeln
8 x



Beine öffnen

und
schließen
8 x



Unterschenkel zum Boden

Beine öffnen:

Haaransatz auf dem Boden
Arme angewinkelt über dem Kopf - Handflächen auf dem Boden - Knie gebeugt, Unterschenkel nach hinten - Füße entspannt - Fußsohlen Richtung Decke
Gleichzeitig linken Unterschenkel nach links und rechten Unterschenkel nach rechts fallen lassen

Beine schließen:

Beide Unterschenkel und Füße zusammenklatschen

Ellbogen weiter zur Seite schieben



gleichzeitig:

Handflächen neben die Brust
und
Ellbogen nach hinten (Decke)



Popo Richtung Decke



Auf die Füße setzen - Oberkörper bleibt unten
Beide Arme bleiben über dem Kopf ausgestreckt



Sitzen

Auf den Füßen sitzen
Kopf am Boden
Arme über dem Kopf ausgestreckt



Linken Ellbogen entspannen
Rechten Arm strecken (verlängern)



Rechten Ellbogen entspannen
Linken Arm strecken (verlängern)



Beide Ellbogen entspannen



Auf die Füße setzen
Oberkörper aufrichten
Kopf heben (Scheitel Richtung
Decke)
Handflächen auf die
Oberschenkel legen



Kopf – nach hinten neigen



– heben



– nach rechts drehen



– nach vorne drehen



– nach links drehen

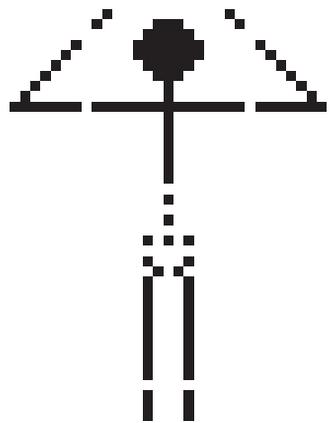


– nach vorne drehen



8 x

3 WIRBEL- SÄULE



► siehe Position Seite 28



Sitzen

Auf Unterschenkeln / Fersen sitzen
Kopf nach vorne gerichtet
Scheitel Richtung Decke



Hände auf den Oberschenkeln/
Knien
Ellbogen und Handgelenke
entspannt

Kopf nach unten



Stirn - Schultern zum Boden



Brust streift den Boden



Haaransatz am Boden



gleichzeitig:

Handflächen neben die Brust
und
Ellbogen nach hinten (Decke)



Die Wellen:

Brust- und Lendenwirbel (Wirbel für Wirbel) aufrichten

Kopf nach hinten neigen

Haaransatz zum Boden

gleichzeitig:

Handflächen neben die Brust
und
Ellbogen nach hinten (Decke)

Popo Richtung Decke (hinten)



Auf die Füße setzen
Oberkörper bleibt unten
Beide Arme bleiben über dem Kopf
ausgestreckt



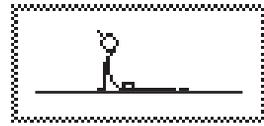
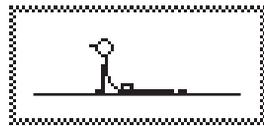
Oberkörper aufrichten
Kopf heben (Scheitel Richtung
Decke)
Handflächen auf die Oberschenkel
legen



Die Wellen:

Brust- und Lendenwirbel
(Wirbel für Wirbel) aufrichten:
Wirbelsäule nach hinten beugen

Zum Schluß stützen Arme und
Hände das Gewicht und drücken
den Oberkörper nach hinten
Kopf bleibt Verlängerung der
Halswirbelsäule



Erst wenn der Oberkörper auf-
gerichtet ist, beugen sich die
Halswirbel und Kopf leicht nach
hinten

Becken und Beine schwer am
Boden - Lenden, Gesäß und
Oberschenkel entspannt

Sitzen

Auf Unterschenkeln/Fersen sitzen
Kopf nach vorne gerichtet
Scheitel Richtung Decke



Hände auf den Oberschenkeln / Knien
Ellbogen und Handgelenke entspannt

Kopf nach rechts neigen



Kopf nach rechts/links neigen:
Das Ohr Richtung Schulter lassen
(Achtung: Kopf nicht nach vorne bzw. hinten kippen!)

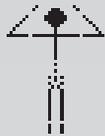
Kopf nach vorne rollen



Kopf nach unten
Stirn – Schultern zum Boden



Brust streift den Boden



Haaransatz am Boden



gleichzeitig:

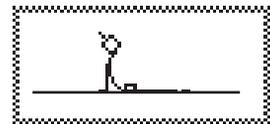
Handflächen neben die Brust
und
Ellbogen nach hinten (Decke)



Brust- und Lendenwirbel
(Wirbel für Wirbel) aufrichten



Kopf nach hinten neigen



Haaransatz zum Boden



gleichzeitig:

Handflächen neben die Brust
und
Ellbogen nach hinten (Decke)



Popo Richtung Decke (hinten)



Auf die Füße setzen
Oberkörper bleibt unten
Beide Arme bleiben über dem Kopf ausgestreckt



Oberkörper aufrichten
Kopf heben
(Scheitel Richtung Decke)
Handflächen auf die Oberschenkel legen



Sitzen

Auf Unterschenkeln/Fersen sitzen
Kopf nach vorne gerichtet
Scheitel Richtung Decke



Hände auf den Oberschenkeln/
Knien
Ellbogen und Handgelenke
entspannt

Kopf nach links neigen



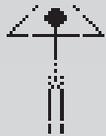
Kopf nach vorne rollen



Kopf nach unten
Stirn - Schultern zum Boden



Brust streift den Boden
Haaransatz am Boden



gleichzeitig:
Handflächen neben die Brust
und
Ellbogen nach hinten (Decke)

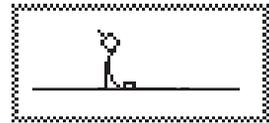


Die Wellen:

Brust- und Lendenwirbel
(Wirbel für Wirbel) aufrichten



Kopf nach hinten neigen



Haaransatz zum Boden



gleichzeitig:
Handflächen neben die Brust
und
Ellbogen nach hinten (Decke)
Popo Richtung Decke (hinten)



Auf die Füße setzen
Oberkörper bleibt unten
Beide Arme bleiben über dem Kopf ausgestreckt



Oberkörper aufrichten
Kopf heben (Scheitel Richtung Decke)
Handflächen auf die Oberschenkel legen



Sitzen

Auf Unterschenkeln / Fersen sitzen
Kopf nach vorne gerichtet
Scheitel Richtung Decke



Hände auf den Oberschenkeln/
Knien
Ellbogen und Handgelenke
entspannt

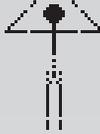
Kopf nach unten



Stirn - Schultern zum Boden



Brust streift den Boden



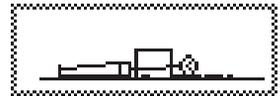
Haaransatz am Boden



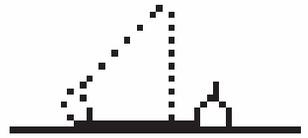
Linken Arm über den Kopf strecken
Rechte Handfläche neben die Brust
(Vorbereitung zum Rollen auf die
linke Seite)



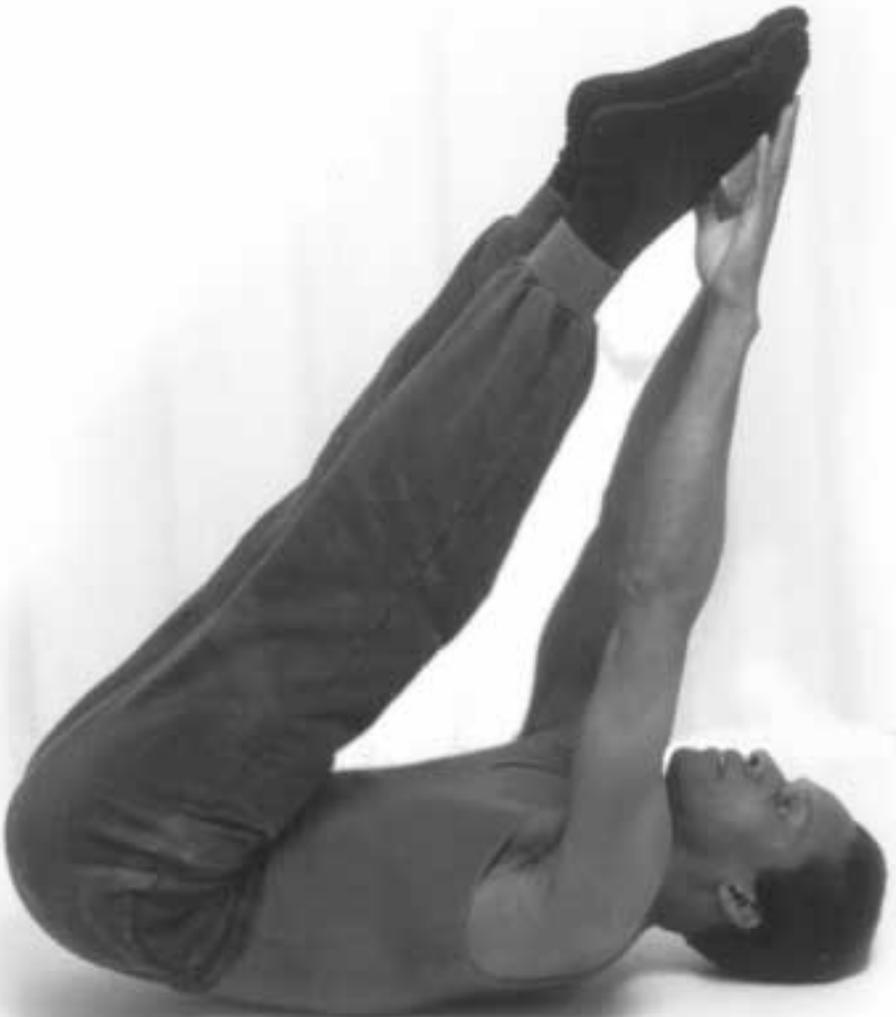
Auf die linke Seite rollen
Fußgelenke abwinkeln
Rechte Handfläche vor den Bauch



4 BEINE HEBEN – EXTENSION



► siehe Position Seite 51



Seitenlage

Kopf ruht auf gestrecktem linkem Arm - Körper gestreckt
Rechtes Bein ruht auf linkem Bein
Fuß und Zehen abgewinkelt

Langes rechtes Bein (Fuß und Zehen sind abgewinkelt) zur Seite heben – gegen die Schwerkraft (Bein bleibt parallel und dreht nicht auswärts)

Langes rechtes Bein wieder schließen – Fuß und Zehen bleiben abgewinkelt

Beide Füße und Zehen strecken (mit den Unterschenkelmuskeln)

Rechtes Bein zur Seite heben
Linke entspannte Körperseite verlängern

Linken Ellbogen beugen
Linkes Handgelenk entspannen

Kopf heben und auf die Hand stützen
(Finger streifen Ohr und Kopf)

Langes rechtes Bein schließen – Fuß und Zehen sind gestreckt

Rechtes Bein – öffnen

– schließen

Seitenlage (links):

Linker Arm gestreckt
Kopf ruht auf dem linken Oberarm – Körper gestreckt
Linke Beckenseite ruht auf dem Boden – Becken klar nach vorne gerichtet

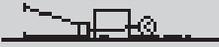
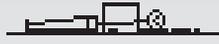
Lange entspannte linke Körperseite
Beine lang – rechtes Bein ruht auf linkem Bein

Beide Füße abgewinkelt – Fußsohlen nach unten

Rechte Handfläche vor dem Bauch – Fingerspitzen Richtung Kopf

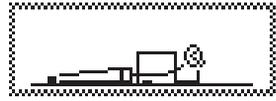
Rechtes Handgelenk nach außen abgewinkelt
Rechter Ellbogen gebeugt (nach oben)

Rechte Hand stützt Gewicht des Oberkörpers, so daß dieser nicht nach vorne rollt



Seitenlage

Beine und Füße lang und gestreckt



Seitenlage (links):

Linker Ellbogen gebeugt
 Kopf ruht in der linken Hand – Körper gestreckt
 Linke Beckenseite ruht auf dem Boden – Becken klar nach vorne gerichtet
 Lange entspannte linke Körperseite
 Beine lang – rechtes Bein ruht auf linkem Bein
 Füße und Zehen gestreckt
 Rechte Handfläche vor dem Bauch – Fingerspitzen Richtung Kopf
 Rechtes Handgelenk nach außen abgewinkelt
 Rechter Ellbogen gebeugt (nach oben)
 Rechte Hand stützt Gewicht des Oberkörpers, so daß er nicht nach vorne rollt

Beide Fußgelenke entspannen und Knie nach hinten beugen



Rechtes Knie vor das Becken schieben



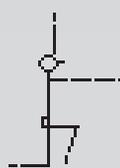
Linker Unterarm zum Boden Kopf gleitet an der Hand und dem Unterarm entlang und ruht auf dem Oberarm



Rechte Hand zur linken Hand



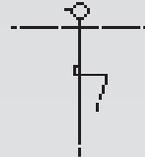
Linke Hand zum rechten Knie



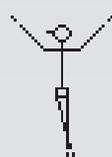
Rechten Arm zur rechten Seite Oberkörper nach rechts öffnen Kopf rollt zur rechten Seite



Linkes Bein nach unten Linken Arm zur Seite



gleichzeitig:
 Rechtes Bein nach unten (rechtes Fußgelenk kreuzt linkes Fußgelenk)
und
 beide Arme nach oben



Kopf leicht anheben und Finger hinter dem Kopf verschränken



Finger lösen und Hinterkopf massieren



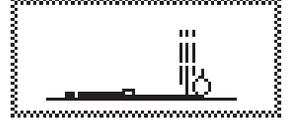
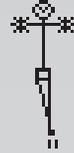
Rückenlage

Finger unter dem Kopf
verschränkt
Nacken, Schultern, Rücken und
Gesäß entspannt am Boden



Linkes Bein am Boden
Rechtes Fußgelenk kreuzt
linkes Fußgelenk
Füße und Zehen entspannt

Beide Arme Richtung Decke
strecken
Hände und Arme ausschütteln –
ganz lockere Handgelenke



Beide Arme über den Kopf
strecken
Ganzen Körper dehnen und
gähnen



Rechten Fuß abwinkeln
Dehnen und gähnen



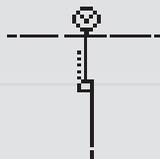
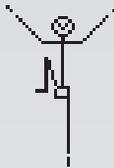
Rechtes Knie zur Seite beugen
Linkes Bein bleibt parallel
Dehnen und gähnen



Rechtes Knie Richtung Schulter
Dehnen und gähnen



gleichzeitig:
Rechtes Knie Richtung Brust
und
Arme zur Seite
Dehnen und gähnen



Rechtes Knie in die Hände
nehmen
Fuß entspannen
Knie sanft Richtung Brust ziehen



Rückenlage

Hände umfassen rechtes Knie
Knie gebeugt
Oberschenkel und Knie sanft
zur Brust gezogen

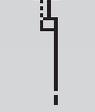


Kopf, Nacken, Schultern, Rücken
und Gesäß entspannt am Boden
Linkes Bein am Boden Fußgelenke,
Füße und Zehen entspannt

Rechten Fuß abwinkeln
Fußsohle Richtung Decke
Hände hinter die Kniekehle
Rechtes Knie strecken
(Wadenmuskeln und
Hinterschenkel verlängern)
Rücken liegt flach auf dem
Boden
Rechten Fuß und Zehen strecken

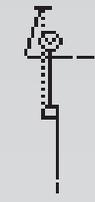


Rechten Fuß abwinkeln
Linker Arm zum Boden
Rechte Hand faßt Fuß oder
Unterschenkel

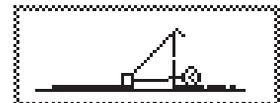
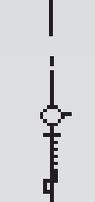
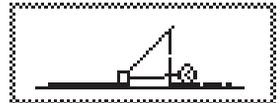


gleichzeitig:

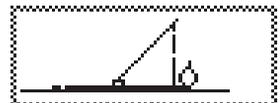
Rechten Fuß strecken
Linken Arm nach oben
und
auf die linke Seite rollen
– rechte Hand hält dabei den
rechten Unterschenkel bzw. Fuß
– Rumpf, linkes Bein und linker
Arm bleiben während des Rollens
gestreckt
– rechtes Bein parallel und
gestreckt
– Kopf ruht in der Seitenlage
auf dem Oberarm



Rechten Fuß abwinkeln

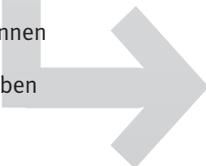


Rechten Fuß strecken und
wieder auf den Rücken rollen
Linken Arm zur linken Seite



gleichzeitig:

Gestrecktes, langes rechtes Bein
schließen
Rechtes Fußgelenk kreuzt linkes,
langes Bein
Füße entspannen
und
Arme nach oben



Rückenlage

Arme angewinkelt über dem Kopf
am Boden
Kopf, Nacken, Schultern, Rücken,
Gesäß entspannt am Boden



Rechtes Fußgelenk kreuzt
linkes, langes Bein
Füße entspannt

Kopf nach links drehen

**gleichzeitig:**

Arme über dem Kopf strecken Auf
die linke Seite drehen
und
über den Bauch bis auf die rechte
Seite rollen
(Rumpf, Beine und Arme bleiben
während des Rollens
gestreckt)
und
Fußgelenke abwinkeln



Linke Handfläche vor den Bauch
Fingerspitzen Richtung Kopf



Seitenlage

Kopf ruht auf gestrecktem rechtem Arm – Körper gestreckt
Linkes Bein ruht auf rechtem Bein
Füße und Zehen abgewinkelt



Langes linkes Bein
(Fuß und Zehen sind abgewinkelt) zur Seite heben – gegen die Schwerkraft (Bein bleibt parallel und dreht nicht auswärts)



Linkes Bein wieder schließen



Beide Füße und Zehen strecken
(mit den Unterschenkelmuskeln)



Linkes Bein zur Seite heben
Rechte entspannte Körperseite verlängern



Rechten Ellbogen beugen
Rechtes Handgelenk entspannen



Kopf heben und auf die Hand stützen (Finger streifen Ohr und Kopf)



Langes linkes Bein schließen
(Fuß und Zehen sind gestreckt)



Linkes Bein – öffnen



– schließen

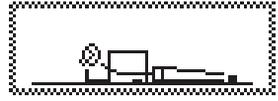


Seitenlage (rechts):

Rechter Arm gestreckt
Kopf ruht auf dem rechten Oberarm - Körper gestreckt
Rechte Beckenseite ruht auf dem Boden – Becken klar nach vorne gerichtet
Lange entspannte rechte Körperseite – Beine lang
Linkes Bein ruht auf rechtem Bein
Beide Füße abgewinkelt – Fußsohlen nach unten
Linke Handfläche vor dem Bauch – Fingerspitzen Richtung Kopf
Linkes Handgelenk nach außen abgewinkelt
Linker Ellbogen gebeugt (nach oben)
Linke Hand stützt Gewicht des Oberkörpers, so daß dieser nicht nach vorne rollt

Seitenlage

Beine und Füße lang und gestreckt



Beide Fußgelenke entspannen und Knie nach hinten beugen



Linkes Knie vor das Becken schieben



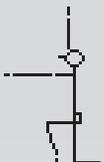
Rechten Unterarm zum Boden Kopf gleitet an der Hand und dem Unterarm entlang und ruht auf dem Oberarm



Linke Hand zur rechten Hand



Rechte Hand zum linken Knie



Linken Arm zur linken Seite



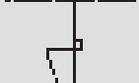
Oberkörper nach links öffnen



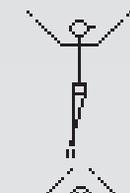
Kopf rollt zur linken Seite



Rechtes Bein nach unten
Rechten Arm zur Seite

**gleichzeitig:**

Linkes Bein nach unten (linkes Fußgelenk kreuzt rechtes Fußgelenk)
und
beide Arme nach oben



Kopf leicht anheben und Finger hinter dem Kopf verschränken - entspannen

**Seitenlage (rechts):**

Rechter Ellbogen gebeugt
Kopf ruht in der rechten Hand-
Körper gestreckt
Rechte Beckenseite ruht auf dem
Boden – Becken klar nach vorne
gerichtet
Lange entspannte rechte
Körperseite – Beine lang
Linkes Bein ruht auf rechtem
Bein – Füße und Zehen gestreckt
Linke Handfläche vor dem Bauch
– Fingerspitzen Richtung Kopf
Linkes Handgelenk nach außen
abgewinkelt
Linker Ellbogen gebeugt
(nach oben)
Linke Hand stützt Gewicht des
Oberkörpers, so daß er nicht
nach vorne rollt

Rückenlage

Finger verschränkt hinter dem Kopf
 Nacken, Schultern, Rücken und
 Gesäß entspannt am Boden
 Rechtes Bein am Boden



Linkes Fußgelenk kreuzt rechtes
 Fußgelenk
 Füße und Zehen entspannt

Beide Arme über den Kopf
 strecken
 Ganzen Körper dehnen und
 gähnen



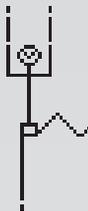
Linken Fuß abwinkeln
 Dehnen und gähnen



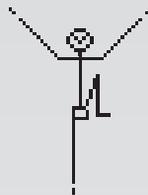
Linkes Knie zur Seite beugen
 Rechtes Bein bleibt parallel
 Dehnen und gähnen



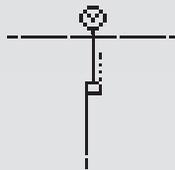
Linkes Knie Richtung Schulter
 Dehnen und gähnen



gleichzeitig:
 Linkes Knie Richtung Brust
und
 Arme zur Seite
 Dehnen und gähnen



Linkes Knie in die Hände nehmen
 Fuß entspannen
 Knie sanft Richtung Brust ziehen



Rückenlage

Hände umfassen linkes,
gebeugte Knie
Oberschenkel und Knie sanft
zur Brust gezogen



Kopf, Nacken, Schultern, Rücken
und Gesäß entspannt am Boden
Rechtes Bein am Boden
Fußgelenke, Füße und Zehen
entspannt

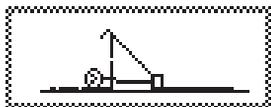
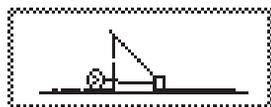
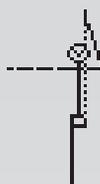
Linken Fuß abwinkeln
Fußsohle Richtung Decke
Hände hinter die Kniekehle
und linkes Knie strecken
(Wadenmuskeln und Hinter-
schenkel verlängern)
Rücken liegt flach auf dem
Boden
Linken Fuß und Zehen
strecken



Linken Fuß abwinkeln
Rechten Arm zum Boden
Linke Hand faßt Fuß oder
Unterschenkel

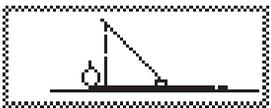
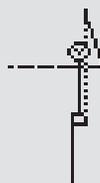
**gleichzeitig:**

Linken Fuß strecken
Rechten Arm nach oben
und
auf die rechte Seite rollen
– linke Hand hält dabei den linken
Unterschenkel bzw. Fuß
– Rumpf, rechtes Bein und rechter
Arm bleiben während des Rollens
gestreckt
– linkes Bein parallel und
gestreckt
– Kopf ruht in der Seitenlage
auf dem Oberarm



Linken Fuß abwinkeln

Linken Fuß strecken und
wieder auf den Rücken rollen
Rechten Arm zur rechten Seite

**gleichzeitig:**

Gestrecktes, langes linkes Bein
schließen
Linkes Fußgelenk kreuzt rechtes,
langes Bein
Füße entspannen
und
Arme nach oben



Rückenlage

Arme angewinkelt über dem Kopf am Boden
Kopf, Nacken, Schultern, Rücken, Gesäß entspannt am Boden



Linkes Fußgelenk kreuzt
rechtes, langes Bein
Füße entspannt

Kopf nach rechts drehen



gleichzeitig:

Arme über dem Kopf strecken
Auf die rechte Seite drehen
und
über den Bauch bis auf die linke Seite rollen (Rumpf, Beine und Arme bleiben während des Rollens gestreckt)



Rechte Handfläche vor den Bauch
Fingerspitzen Richtung Kopf

Rechtes Bein liegt vor dem linken Bein



gleichzeitig:

über Bauch
und
rechte Seite auf den Rücken rollen
und
Ellbogen zur Seite beugen
Finger unter dem Kopf
verschränken
und
beide Knie beugen – Fußsohlen am Boden aufsetzen



5 BAUCH – RÜCKEN KOORDINATION

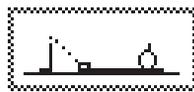


► siehe Position Seite 46



Rückenlage

Finger verschränkt hinter dem Kopf
Nacken, Schultern, Rücken, Gesäß
entspannt am Boden – Knie
gebeugt – Fußsohlen am Boden



Beide Ellbogen Richtung
Decke



Kopf Richtung Brust ziehen



Kopf wieder zum Boden

**Abrollen**

Gestreckte Füße und Zehen
zum Boden

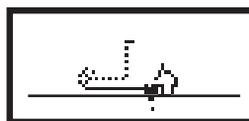


Ellbogen wieder zum Boden

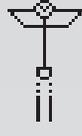
Abrollen:

Ausgangsposition: die
Wirbelsäule ist mehr oder
weniger nach vorne gebeugt.
Beim 'Abrollen' werden
Wirbel für Wirbel
übereinander gebracht

Beide Knie Richtung Brust heben
– beide Fußsohlen zur Decke
(Füße und Zehen entspannt)



Füße und Zehen strecken



Gestreckte Füße und Zehen
zum Boden

**Gestreckte Füße und Zehen
zum Boden:**

Gestreckte Zehen berühren den
Boden – Zehen abwinkeln –
halbe Spitze
(Fuß bleibt gestreckt)
Dann Fußsohle auf den Boden
lassen und Fußgelenk
entspannen

Beide Ellbogen Richtung Decke



Beide Knie Richtung Brust heben
– beide Fußsohlen zur Decke
(Füße und Zehen entspannt)



Kopf Richtung Knie ziehen –
Knie Richtung Kopf

**gleichzeitig:**

Abrollen

und

Füße und Zehen strecken

gleichzeitig:

Gestreckte Füße und Zehen
zum Boden

und

Kopf zum Boden

**gleichzeitig:**

Ellbogen zum Boden

und

Fußsohlen zum Boden

Rückenlage

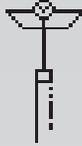
Finger verschränkt hinter dem Kopf
 Nacken, Schultern, Rücken,
 Gesäß entspannt am Boden
 Knie gebeugt – Fußsohlen am
 Boden



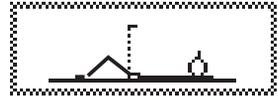
Rechtes Bein nach unten
 strecken
 Fußsohle streift so lange wie
 möglich am Boden entlang



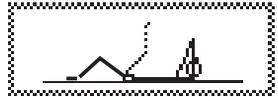
Rechten Fuß und Zehen
 abwinkeln



Rechtes gestrecktes Bein mit
 abgewinkeltem Fuß Richtung
 Decke heben



Rechtes Knie Richtung Brust
 sinken lassen – Fuß entspannen
 Ellbogen Richtung Decke



Kopf mit Ellbogen Richtung Knie
 ziehen – Knie zum Kopf



Rechten Fuß und Zehen
 strecken

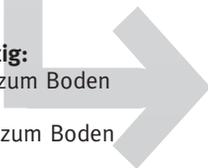


Abrollen

Gestreckter Fuß, Zehen und Kopf
 kommen zur selben Zeit am
 Boden an



gleichzeitig:
 Ellbogen zum Boden
und
 Fußsohle zum Boden



Rückenlage

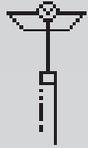
Finger verschränkt hinter dem Kopf
 Nacken, Schultern, Rücken, Gesäß
 entspannt am Boden Knie gebeugt
 Fußsohlen am Boden



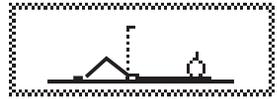
Linkes Bein nach unten strecken
 Fußsohle streift so lange wie
 möglich am Boden entlang



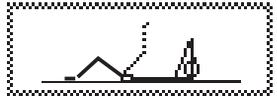
Linken Fuß und Zehen
 abwinkeln



Linkes gestrecktes Bein mit
 abgewinkeltem Fuß Richtung
 Decke heben



Linkes Knie Richtung Brust
 sinken lassen – Fuß entspannen
 Ellbogen Richtung Decke



Kopf Richtung Knie ziehen –
 Knie zum Kopf

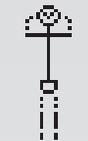


Linken Fuß und Zehen strecken



Abrollen

Gestreckter Fuß, Zehen und
 Kopf kommen zur selben Zeit am
 Boden an



gleichzeitig:
 Ellbogen zum Boden
und
 Fußsohle zum Boden



Rückenlage

Finger verschränkt hinter dem Kopf
 Nacken, Schultern, Rücken, Gesäß
 entspannt am Boden Knie gebeugt
 Fußsohlen am Boden



Beide Ellbogen Richtung Decke

gleichzeitig:

Beide Knie heben – Fußsohlen
 Richtung Decke

und

Kopf mit Ellbogen in Richtung
 rechte Seite der Oberschenkel
 ziehen



Ellbogen über die Knie heben



Kopf mit Ellbogen in Richtung
 linke Seite der Oberschenkel
 ziehen

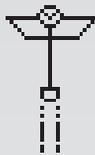


Füße und Zehen strecken



Abrollen

Gestreckte Füße, Zehen und
 Kopf kommen zur selben
 Zeit am Boden an

**gleichzeitig:**

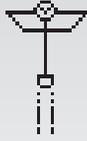
Ellbogen zum Boden

und

Fußsohlen zum Boden

Rückenlage

Finger verschränkt hinter dem Kopf
 Nacken, Schultern, Rücken, Gesäß
 entspannt am Boden
 Knie gebeugt
 Fußsohlen am Boden



Beide Ellbogen Richtung Decke

**gleichzeitig:**

Beide Knie heben - Fußsohlen
 Richtung Decke

und

Kopf mit Ellbogen in Richtung
 linke Seite der Oberschenkel
 ziehen



Ellbogen über die Knie heben



Kopf mit Ellbogen in Richtung
 rechte Seite der Oberschenkel
 ziehen



Füße und Zehen strecken



Abrollen

Gestreckte Füße, Zehen und
 Kopf kommen zur selben
 Zeit am Boden an

**gleichzeitig:**

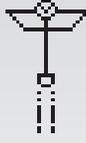
Ellbogen zum Boden

und

Fußsohlen zum Boden

Rückenlage

Finger verschränkt hinter dem Kopf – Nacken, Schultern, Rücken, Gesäß entspannt am Boden – Knie gebeugt – Fußsohlen am Boden



Beide Ellbogen Richtung Decke

gleichzeitig:

Beide Knie heben - Fußsohlen Richtung Decke

und

Unterarme und Unterschenkel zusammenbringen



gleichzeitig:

Beine strecken (Becken bleibt da, wo es ist)

und

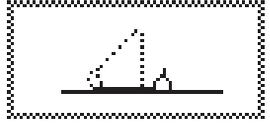
Hände an den Unterschenkeln entlang in Richtung Zehenspitzen (nicht greifen!)

und

Füße und Zehen strecken

und

Rücken abrollen (Kopf zum Boden)

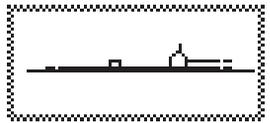
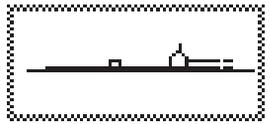


gleichzeitig:

Gestreckte Füße, Zehen und Beine zum Boden

und

gestreckte Arme über den Kopf



Füße entspannen



Rückenlage

Arme gestreckt über dem Kopf
Beine und Füße entspannt am Boden



Rechtes Knie nach rechts
beugen



Linkes Knie nach links beugen
Lendenwirbel zum Boden



Rechte Fußsohle zum Boden
bringen (rechtes Knie geht
Richtung Decke)



Linke Fußsohle zum Boden
bringen (linkes Knie geht
Richtung Decke)



Kopf leicht anheben und
Finger hinter dem Kopf
verschränken



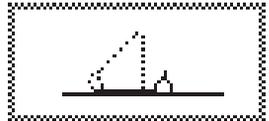
Beide Ellbogen Richtung Decke

gleichzeitig:

Beide Knie heben – Fußsohlen
Richtung Decke

und

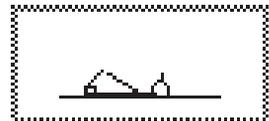
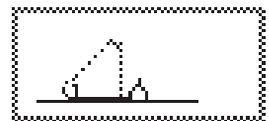
beide Ellbogen an die
Kniescheiben, Unterarme und
Unterschenkel zusammen-bringen

**gleichzeitig:**

Beine, Füße und Zehen strecken
(Becken bleibt da, wo es ist)

und

Hände an den Unterschenkeln
entlang in Richtung Zehenspitzen
(nicht greifen!)



Füße und Zehen abwinkeln
Zehen in die Hände nehmen
Rücken abrollen
(Kopf zum Boden)

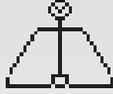
Gestreckte Beine zur Seite öffnen
(Beine bleiben parallel, drehen
nicht auswärts –
rechte Hand hält rechte,
linke Hand linke Zehen)



Rückenlage

Gestreckte Beine zur Seite geöffnet (parallel, nicht auswärts gedreht)

Rechte Hand hält rechte, linke Hand linke Zehen

**gleichzeitig:**

Füße und Zehen strecken (Zehen loslassen)

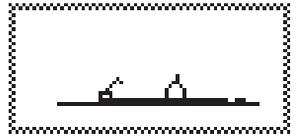
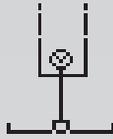
und

mit beiden Händen durch die gespreizten Beine hindurchreichen, dabei Kopf, Nacken und Schultern vom Boden heben

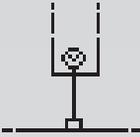
**gleichzeitig:**

Füße und Zehen abwinkeln und abrollen

Gestreckte Arme in großem Halbkreis über den Kopf zum Boden bringen – Beine bleiben gestreckt, parallel, gespreizt

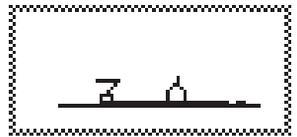
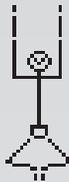


Füße blitzartig entspannen (Beine bleiben gestreckt)



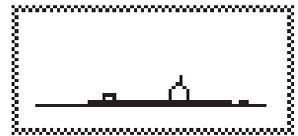
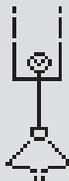
Knie bleiben da, wo sie sind

Füße (Zehen) in der Luft zusammenbringen (Knie bleiben geöffnet)

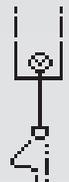


Lendenwirbel bleiben am Boden

Zehen zum Boden bringen (Knie bleiben geöffnet)



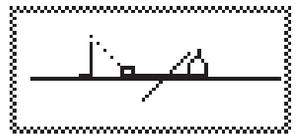
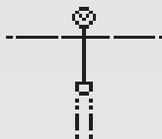
Linke Fußsohle zum Boden bringen (linkes Knie geht Richtung Decke)

**gleichzeitig:**

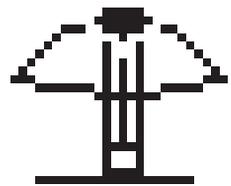
Rechte Fußsohle zum Boden bringen (rechtes Knie geht ebenfalls Richtung Decke)

und

beide gestreckte Arme über den Boden zur Seite (in Schulterhöhe)



6 GESAMT-KÖRPER

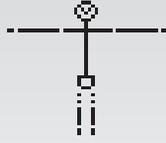


► siehe Position Seite 57



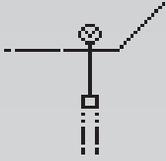
Rückenlage

Arme in Schulterhöhe zur rechten und linken Seite gestreckt
Handgelenke entspannt
Handrücken berühren den Boden

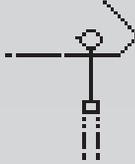


Nacken, Schultern, Rücken,
Gesäß entspannt am Boden
Knie gebeugt
Fußsohlen am Boden

Linker Arm nach oben

**gleichzeitig:**

Linken Ellbogen beugen
und
Kopf nach rechts drehen

**gleichzeitig:**

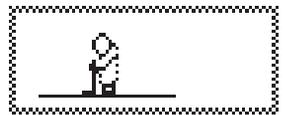
Auf die rechte Seite rollen (Füße
bleiben da, wo sie sind)
und
rechten Ellbogen beugen und in
Richtung Brust ziehen
und
Kopf Richtung Knie

**gleichzeitig:**

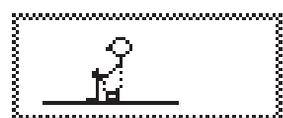
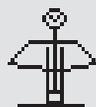
über rechten Unterarm rollen
und
linke Hand im großen Halbkreis
über den Kopf bis zum linken
Fuß (linker Arm liegt auf dem
linken Oberschenkel)



Linke Hand zum linken Knie
Linken Oberschenkel heben und
sitzen
Rechte Hand zum rechten Knie
Beide Oberschenkel schließen
Kopf am Knie



Oberkörper und Kopf aufrichten
(Hände fassen Knie – Ellbogen
zur Seite)
Arme stützen die aufrechte
Haltung

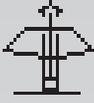


Sitzen

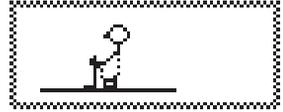
Oberkörper und Kopf aufgerichtet
Scheitel Richtung Decke
Hände umfassen Knie



Kopf etwas nach hinten neigen



Kopf aufrichten
(Scheitel Richtung Decke)



Stirn in Richtung Knie
(Kinn Richtung Brust)



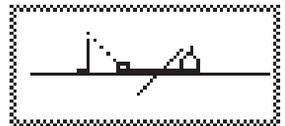
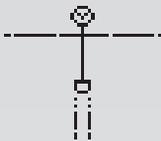
Abrollen



Knie Richtung Brust ziehen

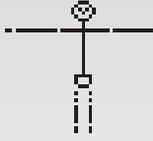


gleichzeitig:
Zehen und Füße zum Boden lassen
und
Arme zur Seite öffnen



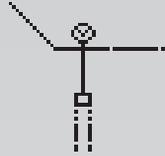
Rückenlage

Arme in Schulterhöhe zur rechten und linken Seite gestreckt
Handgelenke entspannt
Handrücken berühren den Boden

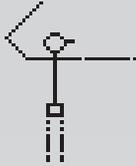


Nacken, Schultern, Rücken,
Gesäß entspannt am Boden
Knie gebeugt
Fußsohlen am Boden

Rechten Arm nach oben



gleichzeitig:
Rechten Ellbogen beugen
und
Kopf nach links drehen



gleichzeitig:
Auf die linke Seite rollen
(Füße bleiben da, wo sie sind)
und
linken Ellbogen beugen und
in Richtung Brust ziehen
und
Kopf Richtung Knie



gleichzeitig:
Über linken Unterarm rollen
und
rechte Hand im großen Halbkreis
über den Kopf bis zum rechten
Fuß (rechter Arm liegt auf dem
rechten Oberschenkel)



Rechte Hand zum rechten Knie
Rechten Oberschenkel heben und
sitzen
Linke Hand zum linken Knie
Beide Oberschenkel schließen
Kopf am Knie



Oberkörper und Kopf aufrichten
(Hände fassen Knie – Ellbogen
zur Seite)
Arme stützen die aufrechte
Haltung



Kopf etwas nach hinten neigen



Kopf aufrichten
(Scheitel Richtung Decke)



Stirn in Richtung Knie

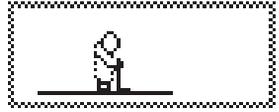


Sitzen

Fußsohlen auf dem Boden
Fußgelenke und Zehen entspannt
Knie gebeugt Richtung Decke
Hände umfassen die Knie
Ellbogen angewinkelt zur Seite



Kopf und Oberkörper nach vorne geneigt – Stirn berührt die Knie



Abrollen

und

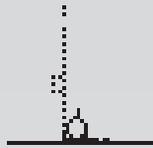
Knie hinter den Kopf bringen



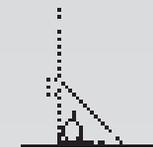
Abrollen und Knie hinter den Kopf bringen:

Knie beim Abrollen mit den Händen umfaßt halten, bis der Kopf am Boden liegt
Knie, Beine und Arme gleichzeitig über den Kopf bringen und locker lang strecken

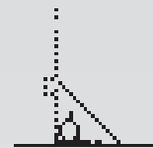
Gestreckte Beine und Becken Richtung Decke
Füße entspannen (Hände können Rücken stützen)



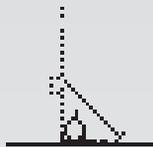
Rechtes, langes Bein über den Kopf Richtung Boden lassen



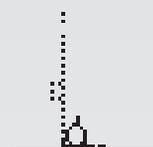
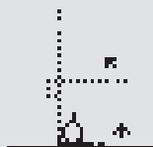
Rechten Fuß und Zehen strecken



Rechten Fuß und Zehen abwinkeln



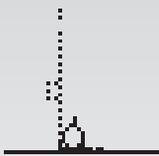
Fuß entspannen
Langes rechtes Bein wieder Richtung Decke



Diesen Bewegungsablauf mit dem linken Bein wiederholen

Rückenlage

Gestreckte Beine und Becken
Richtung Decke
Füße entspannt



Knie beugen und Kniescheiben
zur Stirn bringen

Beide Beine über den Kopf
Richtung Boden ausstrecken
Füße bleiben entspannt



Beide Füße und Zehen
abwinkeln

Füße und Zehen strecken

Füße, Zehen und Knie
entspannen

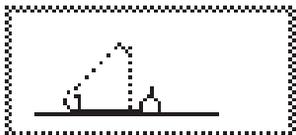


Füße und Zehen abwinkeln
Zehen in die Finger nehmen



Abrollen

Beine allmählich strecken

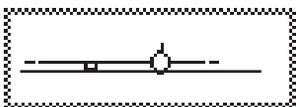
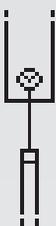


Beine im Winkel von 90°:
Zehen loslassen

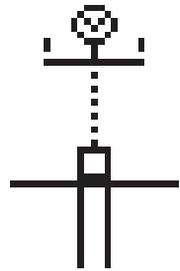
gleichzeitig:
Arme im großen Bogen über
den Kopf zum Boden
und
gestreckte Beine zum Boden
lassen



Füße und Zehen entspannen



7 GESAMT-KÖRPER (IM SITZEN)



► siehe Position Seite 64

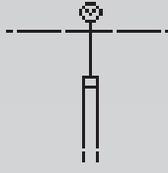


Rückenlage

Arme gestreckt über dem Kopf
Beine und Füße entspannt
am Boden



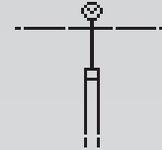
Gestreckte Arme über die Seiten
bis zum Körper nach unten
bringen



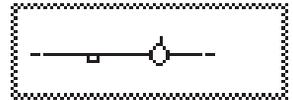
Hohlkreuz machen



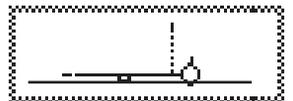
Wirbelsäule wieder zum
Boden sinken lassen



Gestreckte Arme über die
Seiten wieder nach oben



Lange Arme in großem Bogen
über den Kopf nach vorne
(Richtung Decke) und
weiter Richtung Oberschenkel

**gleichzeitig:**

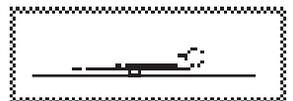
Lange Arme, Hände und Finger
streifen Oberschenkel
Richtung Knie und Füße
(werden gezogen)

und

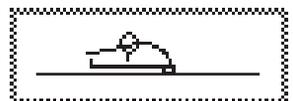
Kinn geht Richtung Brust
Nacken, Schultern, Rücken folgen
dem Zug der Hände in Richtung
Füße (Oberkörper sinkt Richtung
Oberschenkel)



Füße und Zehen strecken, wenn
die Finger über die Fußgelenke
streichen



Hände reichen weiter
Füße und Zehen abwinkel



Sitzen

Oberkörper in Richtung
Oberschenkel gesunken
Hände reichen über Füße und
abgewinkelte Zehen



Beine nach rechts und links
öffnen
Oberkörper und Kopf in der Mitte
Richtung Boden sinken lassen



Oberkörper über rechtes Bein

**Oberkörper über:**

Gesäß am Boden. Gestreckte,
lange Beine gespreizt und parallel
(nicht auswärts gedreht!).
Füße und Zehen bleiben abge-
winkelt.

Das Gewicht der gestreckten,
lockeren Arme und des Kopfes
hilft, den Oberkörper nach vorne
zu beugen.

Der Kopf bleibt die Verlängerung
der Wirbelsäule.

Oberkörper wieder zur Mitte



Oberkörper über linkes Bein



Oberkörper wieder zur Mitte



Rechte Seite des Oberkörpers
über rechtes Bein beugen

**Seite des Oberkörpers über:**

Gesäß am Boden. Gestreckte,
lange Beine gespreizt und parallel
(nicht auswärts gedreht).

Sitzknochen bleiben auf dem
Boden. Füße und Zehen bleiben
abgewinkelt. Oberkörper dreht
vom Becken aus nach links bzw.
rechts. Becken bleibt wo es ist.

Das Gewicht der lockeren,
angewinkelten Arme und des
Kopfes hilft den Oberkörper
zur Seite beugen.

Der Kopf bleibt die Verlängerung
der Wirbelsäule, d.h. das Ohr
geht Richtung Schulter.

Oberkörper wieder zur Mitte



Linke Seite des Oberkörpers
über linkes Bein beugen



Oberkörper wieder zur Mitte



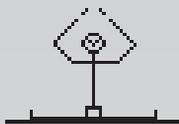
Sitzen

Beine nach rechts und links
geöffnet
Oberkörper und Kopf in der Mitte
Richtung Boden gesunken



Aufrecht hinsetzen

Arme und Hände über den
Kopf – Ellbogen leicht anwinkeln

**gleichzeitig:**

Kopf etwas nach hinten neigen –
Hals- und Brustwirbel leicht nach
hinten beugen (Brust öffnet sich)
und

Arme zur Seite öffnen –
Handflächen zeigen nach oben

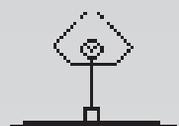
**gleichzeitig:**

Kopf aufrichten
(Scheitel Richtung Decke)
und

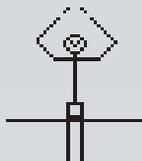
Arme (leicht angewinkelte
Ellbogen) über den Kopf

und

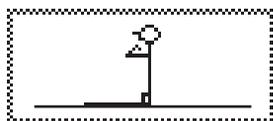
Füße und Zehen strecken



Beine parallel schließen

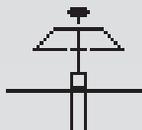


Ellbogen nach vorne bringen
und
parallele Ellbogen Richtung
Brust sinken lassen
(Fingerspitzen berühren die
Schultern)

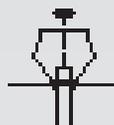


Ellbogen zur Seite

Fingerspitzen sinken am Brust-
bein vorbei Richtung Oberschenkel



Stirn sinkt nach unten Richtung
Becken / Oberschenkel
(Kinn Richtung Brust)



Hände am Bein entlang bis
über die Zehenspitzen führen



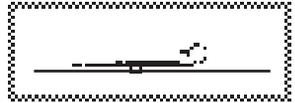
Sitzen

Oberkörper in Richtung Oberschenkel gesunken
Hände reichen über gestreckte Füße und Zehen

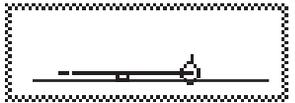


Abrollen

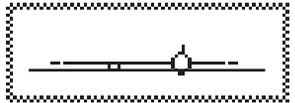
Füße entspannen
Beine parallel



Hände und Arme am Körper entlang führen



Arme nach oben
(über den Kopf)



8 ADDUKTOREN



► siehe Position Seite 71



Rückenlage

Arme angewinkelt über dem Kopf
Beine und Füße entspannt



Langes rechtes Bein und Fuß
über den Boden zum linken Fuß



Rechtes Fußgelenk über dem
linken Fußgelenk kreuzen
(Füße bleiben in Kontakt)



Rechten Fuß wieder neben
linken Fuß



Rechtes Bein und Fuß über den
Boden nach außen, bis die Beine
so breit wie die Hüftgelenke
auseinanderliegen



Linken Fuß zum rechten Fuß



Linkes Fußgelenk über dem
rechten Fußgelenk kreuzen
(Füße bleiben in Kontakt)



Linken Fuß wieder neben
rechten Fuß



Linkes Bein und Fuß über den
Boden nach außen, bis die Beine
so breit wie die Hüftgelenke
auseinanderliegen



Rechten Fuß zum linken Fuß



Rechtes Fußgelenk über dem
linken Fußgelenk kreuzen
(Füße bleiben in Kontakt)



Auf die rechte Seite rollen
Linke Hand vor den Bauch
am Boden



Seitenlage

Kopf ruht auf gestrecktem
rechtem Arm
Rechter Fuß liegt vor linkem
Fuß entspannt auf dem Boden



gleichzeitig:

Rechten Fuß und Zehen abwinkeln
und
rechtes Bein heben



Oberkörper heben
(möglichst bis zur letzten Rippe)



Rechten Fuß und Zehen
strecken



gleichzeitig:

Rechten Fuß und Zehen
abwinkeln
und
Oberkörper wieder zum Boden
lassen



Rechten Fuß und Zehen
entspannen



Rechten Fuß und Bein
langsam zum Boden lassen
Linke Hand am Boden entlang
zur rechten Hand



Auf den Rücken rollen



Rückenlage

Arme angewinkelt über dem Kopf
Beine und Füße entspannt



Langes linkes Bein und Fuß
über den Boden
zum rechten Fuß



Linkes Fußgelenk über dem
rechten Fußgelenk kreuzen
(Füße bleiben in Kontakt)



Linken Fuß wieder neben
rechten Fuß



Linkes Bein und Fuß über den
Boden nach außen, bis die Beine
so breit wie die Hüftgelenke
auseinanderliegen



Rechten Fuß zum linken Fuß



Rechtes Fußgelenk über dem
linken Fußgelenk kreuzen
(Füße bleiben in Kontakt)



Rechten Fuß wieder neben
linken Fuß



Rechtes Bein und Fuß über den
Boden nach außen, bis die Beine
so breit wie die Hüftgelenke
auseinanderliegen



Linken Fuß zum rechten Fuß



Linkes Fußgelenk über dem
rechten Fußgelenk kreuzen
(Füße bleiben in Kontakt)



Auf die linke Seite rollen
Rechte Hand vor den Bauch
am Boden



Seitenlage

Kopf ruht auf gestrecktem
linkem Arm
Linker Fuß liegt vor rechtem Fuß
entspannt auf dem Boden

**gleichzeitig:**

Linken Fuß und Zehen abwinkeln
und
linkes Bein heben



Oberkörper heben
(möglichst bis zur letzten Rippe)



Linken Fuß und Zehen
strecken

**gleichzeitig:**

Linken Fuß und Zehen abwinkeln
und
Oberkörper wieder zum Boden
lassen



Linken Fuß und Zehen
entspannen



Linken Fuß und Bein
langsam zum Boden
Rechte Hand am Boden entlang
zur linken Hand



Auf den Rücken rollen



9

BAUCH- STRETCH



► siehe Position Seite 83



Rückenlage

Arme angewinkelt über dem Kopf
Beine und Füße entspannt



Langes linkes Bein und Fuß
über den Boden zum
rechten Fuß

Rechtes Fußgelenk mit
dem linken Fußgelenk
kreuzen
(Füße bleiben in Kontakt)



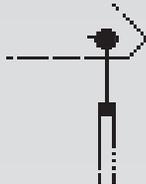
Über rechte Seite bis auf den
Bauch rollen



Kopf nach links drehen

**gleichzeitig:**

Linker Arm nach unten
und
rechtes Knie beugen



Rechter Fuß / Zehen in die
linke Hand nehmen

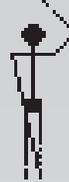


Bauchlage

Kopf nach links gedreht
Rechter Arm über dem Kopf Linke
Hand hält rechten Fuß



Haaransatz zum Boden



Rechter Arm nach unten



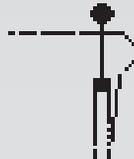
Auch rechte Hand nimmt
rechten Fuß
(beide Hände fassen Fuß)



Linke Hand läßt Fuß los
Linker Arm zum Boden



Linker Arm nach oben



Oberkörper heben
(Wirbelsäule verlängern)



Bauchlage

Kopf nach vorn
 Linker Arm über dem Kopf
 Rechte Hand hält rechten Fuß



Haaransatz wieder zum Boden



Linker Arm nach unten



Auch linke Hand nimmt
 rechten Fuß
 (beide Hände fassen Fuß)



Kopf nach links drehen
 Rechte Hand läßt Fuß los
 Rechter Arm zum Boden

Rechtes Knie am Boden entlang
 zur rechten Seite schieben



Rechten Fuß loslassen
 Linker Arm zum Boden

gleichzeitig:

Beide Arme nach oben
und
 rechtes Bein nach unten



Kopf zur rechten Seite drehen

Haaransatz streift dabei den
 Boden



Bauchlage

Kopf nach rechts gedreht
Arme angewinkelt über dem Kopf
Beine und Füße entspannt

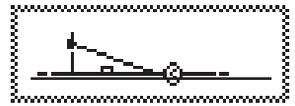


gleichzeitig:

Rechter Arm nach unten
und
linkes Knie beugen



Linken Fuß / Zehen in die
rechte Hand nehmen



Haaransatz zum Boden



Linker Arm nach unten



Auch linke Hand nimmt linken
Fuß (beide Hände fassen Fuß)



Rechte Hand läßt Fuß los
Rechter Arm zum Boden



Rechter Arm nach oben



Oberkörper heben
(Wirbelsäule verlängern)



Bauchlage

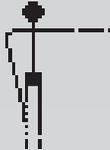
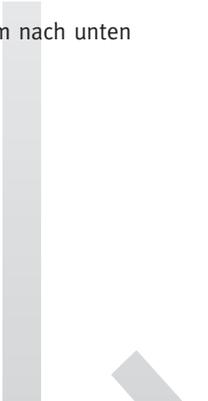
Rechter Arm angewinkelt
über dem Kopf
Linke Hand hält linken Fuß
Oberkörper angehoben



Haaransatz wieder zum Boden



Rechter Arm nach unten



Auch rechte Hand nimmt
linken Fuß
(beide Hände fassen Fuß)



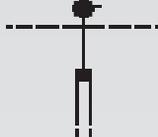
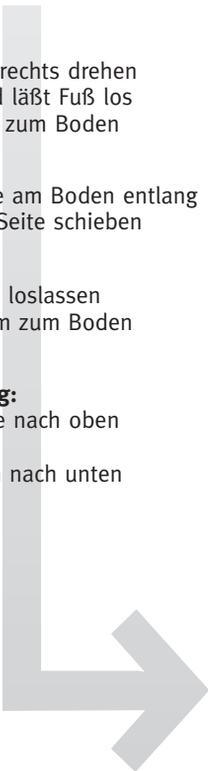
Kopf nach rechts drehen
Linke Hand läßt Fuß los
Linker Arm zum Boden

Linkes Knie am Boden entlang
zur linken Seite schieben

Linken Fuß loslassen
Rechter Arm zum Boden

gleichzeitig:

Beide Arme nach oben
und
linkes Bein nach unten



Kopf zur Mitte drehen
Haaransatz zum Boden



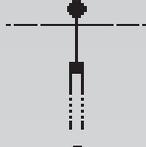
Bauchlage

Kopf nach vorn
Arme angewinkelt über dem Kopf
Beine und Füße entspannt



gleichzeitig:

Arme nach unten
und
beide Knie beugen



Beide Füße in die Hände nehmen



Oberkörper heben



Haaransatz wieder zum Boden

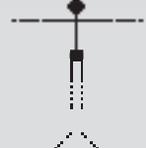


Füße loslassen und beide Arme zum Boden

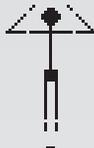


gleichzeitig:

Beide Arme nach oben
und
Unterschenkel zum Boden



Ellbogen weiter zur Seite schieben



gleichzeitig:

Handflächen neben die Brust
und
Ellbogen nach hinten (Decke)



Popo Richtung Decke

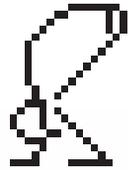
Auf die Füße setzen Oberkörper bleibt unten



Beide Arme bleiben über dem Kopf ausgestreckt

10

NEIGEN



► siehe Position Seite 84



Sitzen

Auf den Füßen sitzen
Kopf am Boden
Arme über dem Kopf ausgestreckt



Finger krabbeln nach rechts
(Arme, Schultern und
Oberkörper folgen)



Finger krabbeln zurück zur
Mitte (Arme, Schultern und
Oberkörper folgen)



Finger krabbeln nach links
(Arme, Schultern und
Oberkörper folgen)



Finger krabbeln zurück zur
Mitte (Arme, Schultern und
Oberkörper folgen)



Oberkörper aufrichten

Hände auf die Oberschenkel
legen



Kopf etwas nach hinten neigen



Kopf heben
(Scheitel Richtung Decke)



Kopf nach rechts neigen
(rechtes Ohr Richtung rechte
Schulter)



Kopf nach rechts drehen und
heben



(Kopf aufrecht – Scheitel
Richtung Decke –
nach rechts gedreht)



Kopf nach vorne drehen



Sitzen

Auf Unterschenkeln / Fersen sitzen
Kopf nach vorne gerichtet Scheitel
Richtung Decke



Kopf nach links neigen



Kopf nach links drehen und heben



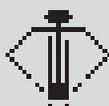
(Kopf aufrecht – Scheitel
Richtung Decke – nach links
gedreht)



Kopf nach vorne drehen

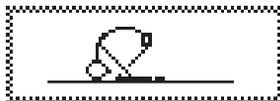
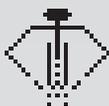


Stirn zum Boden
(Kinn Richtung Brust)

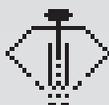


Hände neben die Füße

Handrücken auf den Boden



Füße und Zehen abwinkeln



Handflächen vor die Füße auf
den Boden



Füße und Zehen abwinkeln:

Oberschenkel sitzen auf den Unterschenkeln bzw. Fersen – Fußgelenke gedehnt Oberkörper nach vorne gebeugt – Stirn am Boden Arme hängen entspannt seitlich des Körpers Unterarme und Handrücken liegen auf dem Boden Beim Abwinkeln der Füße und Zehen Gewicht von der Stirn zum Scheitel verlagern



Gesamtes Gewicht auf Füße übertragen

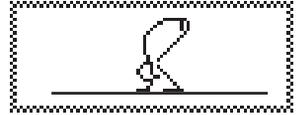


Hocken

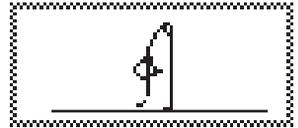
Gewicht auf den Füßen Oberkörper und Kopf leicht nach vorne gebeugt
Handflächen am Boden



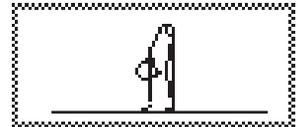
Popo Richtung Decke
Füße parallel, hüftbreit auseinander – Fußsohlen weich am Boden



Beide Knie strecken



Rechtes Knie beugen



Rechtes Knie wieder strecken



Linkes Knie beugen



Linkes Knie wieder strecken



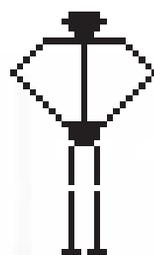
Beide Knie beugen

Beide Handflächen auf das Kreuzbein legen
(Arme in V-Form)



11

GEWICHTS- VERLAGERUNG



► siehe Position Seite 86

Stehen

Knie gebeugt
 Oberkörper und Kopf hängen nach vorne
 Handflächen auf dem Kreuzbein



Oberkörper aufrichten
 - Knie bleiben gebeugt (plié)
 - Kopf bleibt nach vorne geneigt

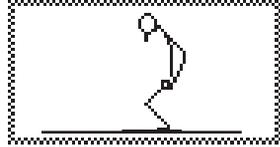
Becken nach vorne schieben



Becken nach rechts
 (Kopf - Halswirbelbeziehung ändert sich nicht)



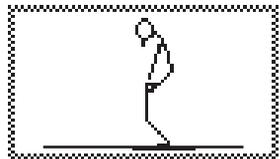
Becken nach hinten



Becken nach links



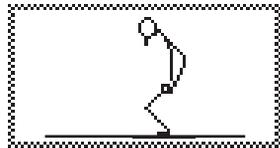
Becken nach vorne



Becken nach links



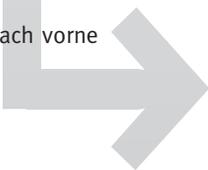
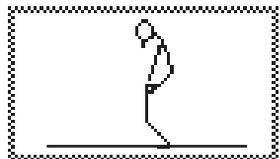
Becken nach hinten



Becken nach rechts



Becken nach vorne



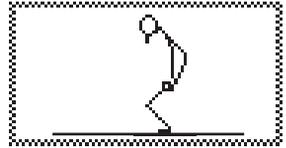
tehen
Knie leicht gebeugt
Kopf nach vorne geneigt
 Becken nach vorne geschoben
 Handflächen am Kreuzbein



Becken nach links
 (Kopf - Halswirbelbeziehung
 ändert sich nicht)



Becken nach hinten



Becken nach rechts



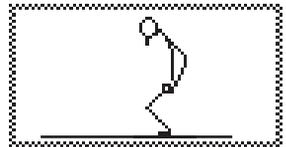
Becken nach vorne



Becken nach rechts



Becken nach hinten



Becken nach links



Becken nach vorne



Kopf heben und leicht nach
 hinten neigen



gleichzeitig:
 Hände und Arme am Popo entlang
 nach unten rutschen lassen
und
 Beine strecken
und
 Kopf heben
 (Scheitel Richtung Decke)



Stehen

Körper steht aufgerichtet
Scheitel Richtung Decke
Arme, Hände, Finger locker und
entspannt



Ellbogen leicht zur Seite beugen
Hände vor dem Bauch
(1. Position)



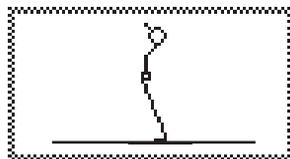
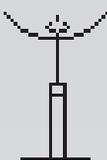
gleichzeitig:
Arme über den Kopf
(3. Position)

und
Fersen vom Boden heben
(halbe Spitze)

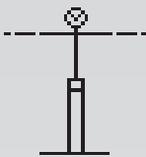


gleichzeitig:
Arme zur Seite öffnen Handflächen
zeigen zur Decke Brust Richtung
Decke

und
Kopf nach hinten neigen

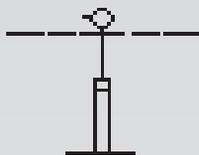


Oberkörper und Kopf wieder
aufrichten

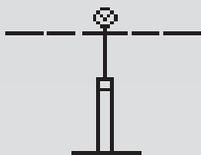


Handflächen zeigen nach vorne

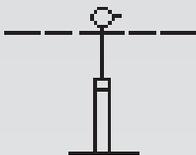
gleichzeitig:
Kopf nach rechts drehen
und
Handflächen nach unten
(poigné)



Kopf nach vorne drehen

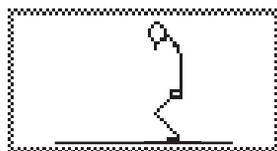
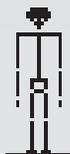


Kopf nach links drehen



gleichzeitig:
Arme nach unten

und
Kopf nach unten
(Blick folgt linker Hand)
und
Knie beugen (demi plié)



Wieder aufrichten
Beine strecken



1

2

