

Übungen

Aufwärmen

- **Arme hin und her schwenken**
 - **Beide Arme im Halbkreis ausbreiten und beim ausatmen Körper vorbeugen und Handflächen nach außen.**
- 1. Übung Wasser:**
- **Beine Hüftbreit, Becken leicht gekippt**
 - **Innerlich Wirbelsäule aufrichten**
 - **1-2x tief in den Bauch atmen**
 - **Hände einander reiben, bis sie warm sind**
 - **Hände auf die Nieren legen und in Position bleiben**
 - **Becken langsam nach vorne schieben**
 - **Ausatmen – beim nächsten einatmen wieder in Ausgangsposition**
 - **Beim nächsten ausatmen Kopf nach unten und Wirbelsäule absinken, Hände gleiten auf dem Außenbeinen nach unten**
 - **Wieder langsam aufrichten – Hände auf der Innenseite nach oben gleiten bis zum Rücken**
- 2. Übung Holz**
- **Hüftbreit stellen**
 - **Hände über den Kopf zusammenfassen**
 - **Erst Arme nach rechts – Becken nach links – linke Ferse belasten**
 - **Dann wechsel usw.**
- 3. Übung Feuer**
- **Arme auseinander**
 - **Herz nach vorne#**
 - **Arme wieder nach Vorn und nach unten**
 - **Hände ziehen Seidenfäden**
- 4. Übung Erde**
- **Jeweils ein Arm nach oben, der andere nach unten und dann im Wechsel**
- 5. Übung Metall**
- **Leichte Hocke**
 - **Bogen nach rechts und dann nach links spannen**