

<https://youtu.be/ZXgHamT5DRo>

Horizontal Balance



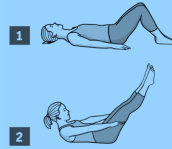
1. Einatmend den Körper in die Länge aufspannen, das Gewicht auf das Standbein verlagern, den Kopf zur Decke schieben und das Spielbein nach hinten strecken.
2. Ausatmend die Bauchdecke nach innen ziehen und den Oberkörper über die Hüfte des Standbeins nach vorn beugen. Gleichzeitig das lang gestreckte Spielbein weit nach hinten bringen, sodass Rumpf und Spielbein waagrecht ausgerichtet sind.

- **Hinweis:** In dieser Position mehrere Atemzüge bleiben, dabei Schulterblätter und Fingerspitzen nach hinten ziehen.



https://youtu.be/moNHndpt_pk

Hundreds



1. In der Rückenlage mit aufgestellten Beinen zur Vorbereitung einatmen.
2. Mit der Ausatmung Kopf und Schultergürtel aufrollen, Bauch- und Beckenboden anspannen und beide Beine nach vorn strecken. Dann fünfmal in kurzen Atemzügen durch die Nase einatmen und fünfmal in kurzen Atemstößen wieder ausatmen. Dabei fächern die gestreckten Arme auf und ab.

Hinweis: Der Atemrhythmus »ein, ein, ein, ein, ein – aus, aus, aus, aus, aus« ergibt einen Satz.

Variante 1: Die Beine bleiben aufgestellt.
Variante 2: Die Beine werden angehoben und die Knie um 90 Grad gebeugt.



<https://youtu.be/QwjFK5GDW9w>

Rotation aus dem Vierfüßlerstand

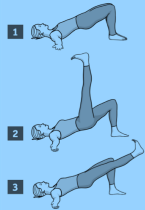


1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände stehen unter den Schultern. Die Knie sind hüftbreit geöffnet. Die Wirbelsäule ist gestreckt und stabil. Blick nach unten auf die Matte.
2. Die linke Hand lösen und mit dem Oberkörper weit nach links oben aufdrehen. Die linke Schulter steht über der rechten Schulter. Beide Arme sind gestreckt. Der Blick geht nach oben zur linken Hand.
3. Den linken Arm unter dem rechten Arm durchschieben, bis die linke Schulter auf dem Boden aufliegt. Den Kopf ablegen. Mit der rechten Hand weiter stützen. Den Oberkörper wieder nach oben öffnen und das Aufdrehen nach oben und Eindrehen nach unten fließend nacheinander ausführen.



<https://youtu.be/sneHDTx4EWs>

Shoulder Bridge



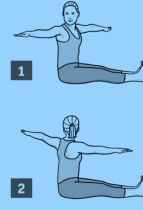
1. Aus der Rückenlage das Becken und die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel aufrollen, bis das Körpergewicht auf dem Schultergürtel ruht.
2. Einatmend ein Bein nach oben zur Decke strecken und den Fuß beugen.
3. Mit der Ausatmung das Bein senken, mit der Einatmung wieder heben. Nach Bedarf mehrere Male wiederholen. Den Fuß absetzen und wieder Wirbel für Wirbel abrollen.

Hinweis: Das Becken während der ganzen Übung parallel zur Decke ausrichten. Der Fuß kann im Wechsel gebeugt und gestreckt werden. **Variante:** Nur das Spielbein gestreckt heben und senken, ohne das Becken und die Wirbelsäule aufzurollen.



<https://youtu.be/HQnB96gfoQ>

Spine Twist



1. Die Beine nach vorn ausstrecken und einatmen. Mit der Ausatmung Schulterblätter in Richtung Becken ziehen und die Arme waagrecht zur Seite strecken. Erneut einatmen, dann mit der Ausatmung Beckenboden und Bauchmuskeln anspannen, in die Länge wachsen und die Wirbelsäule nach rechts rotieren.
2. Mit der Einatmung wieder zur Mitte drehen, Länge halten und mit der Ausatmung nach links drehen. Mit der Einatmung wieder zur Mitte kommen.

Variante 1: Beide Knie leicht beugen und nach außen fallen lassen.
Variante 2: Ein Bein nach vorn strecken, das andere Bein gebeugt nach außen fallen lassen.



https://youtu.be/4_vytbdQDZ0

Swimming



In der Bauchlage die Arme schultergürtelweit nach vorn strecken und die leicht geöffneten Beine nach hinten wegstrecken. Mit dem Ausatmen die Fuß- und Fingerspitzen voneinander wegziehen, um den Körper in die Länge aufzuspannen. Den Schultergürtel sowie Arme und Beine vom Boden anheben, der Blick ist nach unten gerichtet. Dann Arme und Beine im Wechsel zügig auf- und abbewegen.

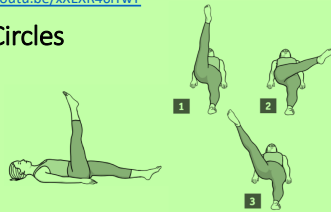
Hinweis: Während der Paddelbewegung von Armen und Beinen die Ein- und Ausatmung kontinuierlich fließen lassen. Jede Arm- und Beinbewegung zählt als eine Wiederholung. Der Atemrhythmus kann variiert werden. Beispielsweise zählen fünf Bewegungen während der Einatmung und fünf Bewegungen während der Ausatmung als ein Satz.

Variante: Mit der Ausatmung nur eine Diagonale – von der rechten Hand bis zum linken Fuß und umgekehrt – mit dem Schultergürtel vom Boden abheben.



<https://youtu.be/xXEXR46iYwY>

Leg Circles



1. In der Rückenlage die Arme neben dem Körper ablegen, die Handinnenflächen zeigen zum Boden. Ein Bein zur Decke strecken.
2. Mit der Einatmung das Spielbein weit über die Körpermitte ziehen, sodass die gleichseitige Hüfte mit angehoben wird.
3. Mit der Ausatmung in einer großen Kreisbewegung das Bein über unten und außen wieder senkrecht nach oben führen.

Hinweis: Der Schultergürtel bleibt stabil am Boden, das Becken darf durch die Kreisbewegung des Beins mit angehoben werden. Das Bein in beide Richtungen kreisen.



https://youtu.be/EaCFkQBwX_Y

Stretching Dog



1. Aus dem Vierfüßlerstand vorbereitend einatmen.
2. Mit dem Ausatmen die linke Hand in den Boden schieben und den
3. rechten Arm nach vorn strecken, wobei das Schulterblatt in Richtung Becken zieht. Gleichzeitig den rechten Unterschenkel in den Boden drücken und das linke Bein nach hinten strecken. Mit der Einatmung die rechte Hand und das linke Knie wieder unter Schulter- und Hüftgelenk platzieren. Dann die andere Diagonale vom Rumpf wegstrecken.

Hinweis: Beide Arme bleiben während des gesamten Übungsablaufes in den Ellenbogen gestreckt. Dafür den Schultergürtel durch Schub der Hand in den Boden vom Oberarm wegziehen.
Variante 1: Im Wechsel nur einen Arm nach vorn strecken.
Variante 2: Im Wechsel nur ein Bein nach hinten strecken.



<https://youtu.be/WhxqaitSpo0>

Saw



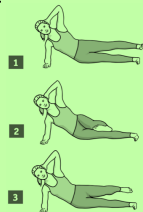
1. Die Beine vor dem Körper gegrätscht ausstrecken und einatmen. Mit der Ausatmung Schulterblätter in Richtung Becken ziehen und die Arme waagrecht zur Seite strecken.
2. Erneut einatmen, mit der Ausatmung wie beim »Spine Twist« nach rechts rotieren, dann vom Kopf her Wirbel für Wirbel in Richtung des rechten Beins nach vorn beugen. Die linke Hand zum rechten Fuß strecken und mit der nächsten Ausatmung die rechte Hand weit zurück nach hinten. Durch diesen Zug vom Steißbein her wieder in den Sitz aufrollen. Mit der nächsten Einatmung nach links drehen und die Übung auf dieser Seite wiederholen

Variante 1: Beide Knie leicht beugen und nach außen fallen lassen.
Variante 2: Ein Bein nach vorn strecken, das andere Bein gebeugt nach außen fallen lassen.



<https://youtu.be/uZGmPRZgZ8g>

Side Kick



1. In der Seitenlage den unteren Arm so aufstützen, dass sich der Ellenbogen senkrecht unter dem Schultergelenk befindet. Das Schulterblatt in Richtung Becken ziehen. Die andere Hand liegt am Hinterkopf, das obere Bein ist hüftbreit gehoben.
2. Mit der Einatmung das Bein weit nach vorn führen.
3. Mit der Ausatmung das Bein weit nach hinten strecken.

Hinweis: Während der Beinbewegung bleibt der Oberkörper stabil. Nicht nach vorn und hinten ausweichen!



<https://youtu.be/bOBGxaMam08>

Mermaid



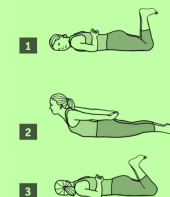
1. Z-Sitz einnehmen: Das linke Bein vor dem Becken beugen, das rechte gebeugt dahinter positionieren. Die Wirbelsäule lang nach oben aufrichten. Das Gewicht des Rumpfs ruht vorwiegend auf dem linken Sitzbeinhöcker. Der Schultergürtel ist parallel zum Boden ausgerichtet. Einatmen.
2. Mit der Ausatmung den rechten Arm über die Seite anheben und die Wirbelsäule über einen großen Bogen nach links neigen. Erneut einatmen.
3. Mit der Ausatmung das Becken nach hinten kippen und die Wirbelsäule in der Beugung nach links rotieren. Die rechte Hand unter den linken, gebeugten Stützarm weit nach hinten führen. Mit der Einatmung wieder über die Seitneigung in die Ausgangsstellung zurückkommen.

Hinweis: Stelle dir vor, dich seitlich über einen großen Wasserball zu neigen und ihn dann mit deinem ganzen Körper umschließen zu wollen.



<https://youtu.be/QOw6sSjgMWz>

Double Leg Kick



1. In der Bauchlage den Kopf auf einer Seite ablegen. Die Hände hinter dem Rücken verschränken. Die Knie sind gebeugt, die Füße zeigen zur Decke. Einatmen.
2. Mit dem Ausatmen die Schulterblätter in Richtung Becken ziehen, Arme und Beine strecken und den Schultergürtel durch eine Extension der Brustwirbelsäule anheben.
3. Einatmend den Schultergürtel wieder ablegen, den Kopf zur anderen Seite drehen. Mit zwei kurzen Atemzügen zwei Doppelkicks mit beiden Beinen ausführen. Ausatmend die Beine wieder strecken und den Schultergürtel anheben.

Hinweis: Der Atemrhythmus »ein – ein – aus« wird mit der Kickbewegung der Beine kombiniert und zählt als eine Wiederholung.



https://youtu.be/3_t306kQsLg

Roll Up



1. Mit der Einatmung die Arme zur Decke anheben.
2. Mit der Ausatmung Beckenboden anspannen, Bauchdecke nach innen ziehen und vom Kopf her Wirbel für Wirbel aufrollen, bis der Oberkörper weit nach vorn gebeugt ist.
3. Mit der Einatmung die Wirbelsäule in den Sitz aufrichten.
4. Mit dem Ausatmen das Becken zurückkippen und Wirbel für Wirbel wieder zum Boden abrollen.

Hinweis: Wenn das geschmeidige Auf- und Abrollen der Wirbelsäule noch nicht klappt, dann an den Beinen festhalten und die Rollbewegung dadurch unterstützen.

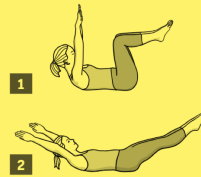
Variante 1: Beide Beine aufstellen.

Variante 2: Ein Bein aufstellen, das andere nach vorn am Boden ausstrecken.



<https://youtu.be/fDhwRH30GMc>

Double Leg Stretch



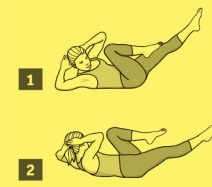
1. Einatmen, mit dem Ausatmen Kopf und Schultergürtel aufrollen. Die Arme zur Decke strecken und die Beine im 90-Grad-Winkel anheben. Erneut einatmen.
2. Mit dem Ausatmen Beckenboden anspannen, Bauchdecke nach innen ziehen. Beide Beine nach vorn und die Arme nach hinten strecken. Mit der Einatmung die Arme über die Seiten nach vorn und oben kreisen, die Beine wieder beugen.

Hinweis: Den Kopf gehoben halten und den Blick während der ganzen Übung auf die Beine richten.



<https://youtu.be/oi2Ya3SAMyc>

Criss cross



1. In der Rückenlage beide Hände hinter dem Kopf verschränken. Kopf und Schultergürtel aufrollen und dabei nach rechts drehen. Die Schulterblätter in Richtung Becken und die Ellenbogen weit nach außen ziehen. Dabei das rechte Bein beugen und das linke strecken.
2. Mit der Einatmung Schultergürtel nach links rotieren, das linke Bein beugen und das rechte strecken. Jeder Wechsel zählt als eine Wiederholung.

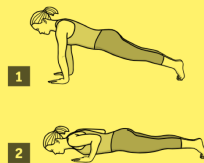
Hinweis: Die Rotation entsteht in der Brustwirbelsäule. Nicht nur den Kopf von links nach rechts drehen! Der Atemrhythmus kann variiert werden.

Zum Beispiel kann man zweimal kurz ein- und zweimal kurz ausatmen. Die Bewegung der Beine wird dem Atemrhythmus angepasst



https://youtu.be/q2_Mp1_zGZY

Push Up



1. Wie beim Liegestütz mit gestreckten Armen die Handgelenke unter den Schultergelenken platzieren. Die Beine sind lang gestreckt, die Fußballen aufgestellt.
2. Mit der Einatmung die Ellenbogen beugen, wobei sie eng am Körper bleiben und nach hinten zeigen. Den Körper flach über den Boden schweben lassen. Mit der Ausatmung Bauch- und Beckenboden anspannen und über das Strecken der Arme den Körper wieder anheben.

Variante: Statt der Fußballen die Oberschenkel kurz oberhalb der Knie aufstellen.



<https://youtu.be/NZgqjwrlKBc>

Twist



1. In seitlicher Sitzposition die rechte Hand am Boden abstützen, das rechte gebeugte Knie zeigt nach vorn, das linke Bein ist aufgestellt. Der linke Fuß steht vor dem rechten Fuß. Hand, Hüfte und Fuß sind auf einer Linie. Einatmen.
2. Mit dem Ausatmen Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannen, das Becken anheben und in den Seitstütz kommen. Das Schulterblatt vom Ohr wegziehen.
3. Erneut einatmen, mit dem Ausatmen die freie Hand unter den Stützarm führen, dabei das Becken anheben und mit dem gedrehten Oberkörper nach unten kommen. Einige Atemzüge hier bleiben, dann über den umgekehrten Weg wieder zurück in die Ausgangsstellung kommen.



<https://youtu.be/axtlv7bID4>

Up-Stretch with Rotation



1. Im Herabschauenden Hund beginnen. Das Gesäß schiebt weit nach hinten und oben, sodass Oberkörper und Beine ein um gedrehtes V bilden. Die Fersen stehen auf der Matte. Die Beine strecken und die Sitzbeine nach oben und außen schieben. Den Rücken lang strecken und das Brustbein in Richtung Knie schieben. Den Nacken entspannen.
2. Das rechte Bein langsam gestreckt nach oben anheben. Den rechten Hüftknochen mit anheben, sodass das Becken nach rechts aufdreht. Die Schultern bleiben stabil. Das linke Bein – das Standbein – bleibt gestreckt.
3. Das rechte Knie beugen und weit nach oben schieben. Die rechte Ferse zieht zur linken Gesäßseite. Schultern und Standbein bleiben weiterhin stabil und gestreckt. Das Bein nach unten abstellen und den Bewegungsablauf auf der anderen Seite mit dem linken Bein wiederholen.

