
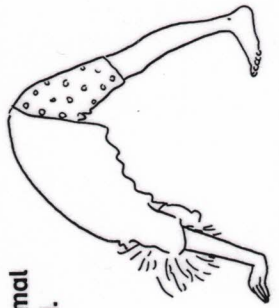
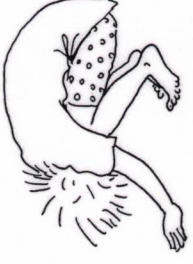
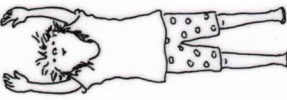


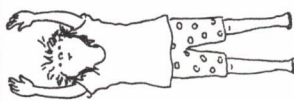


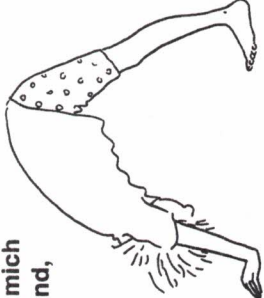
## Kraft und Konzentration

(2/2)

Text	Bewegungen
<p><b>bin wie die Katze, mal hohl und mal rund,</b></p> 	<p>Lasse die Knie an den Boden kommen. Sie sollten unter den Hüften sein und die Hände unter den Schultern. Bewege die Wirbelsäule in eine Hohlstellung, wölbe sie dann nach oben und nochmal in die Hohlstellung.</p>
<p><b>bin nochmal der Hund.</b></p> 	<p>Dann drücke dich noch einmal in die Stellung des Hundes, der nach unten schaut.</p>
<p><b>Ich spring in die Hocke.</b></p> 	<p>Springe in die Hockstellung.</p>
<p><b>Ich streck mich zum Himmel.</b></p> 	<p>Beginne den Ablauf von vorn. Mache die ganze Übung einige Male.</p>

## Kraft und Konzentration (S. 51)

(1/2)

Text	Bewegungen
<p><b>Ich streck mich zum Himmel,</b></p> 	<p>Stehe aufrecht, und strecke beide Arme nach oben.</p>
<p><b>beug mich zur Erde,</b></p> 	<p>Beuge dich mit gestreckter Wirbelsäule aus den Hüften heraus vor, und lege die Handflächen an den Boden, möglichst mit gestreckten Beinen.</p>
<p><b>bin stark wie ein Brett.</b></p> 	<p>Verlagere das Gewicht auf deine Hände, und springe mit den Füßen nach hinten, sodass du in eine schiefe Ebene kommst. Die Handflächen und Zehen sind am Boden.</p>
<p><b>Ich streck mich wie ein Hund,</b></p> 	<p>Gehe in die Stellung des Hundes, der nach unten schaut, indem du den Körper in der Brettstellung nach hinten und oben schiebst, das Becken wird nach oben gedehnt, und der Kopf ist zwischen den Oberarmen.</p>