

## Vorübung

- ▶ Schütteln Sie sich wie ein nasser Pudel: Hände und Arme lockern, erst einen Fuß heben und schütteln, dann den anderen.
- ▶ Kopf hängen lassen und sachte hin und her bewegen.
- ▶ Zum Schluss noch den Unterkiefer lockern.

## Ausgangsposition

Aufrecht stehen.

## Dynamisch

- ▶ Einatmend die Arme nach oben und an den Ohren vorbei nach hinten führen (kein Hohlkreuz). Die Bauchdecke dabei etwas anspannen und das Brustbein nach vorn strecken.
- ▶ Atem anhalten, Knie beugen, Gesäß weit nach hinten strecken und Kopf heben.
- ▶ Diese Stellung einige Sekunden halten.
- ▶ Ausatmend alle Spannung auflösen, nach unten in die Hocke kommen und Kopf hängen lassen.
- ▶ Ca. 5 Atemzüge entspannt in der Haltung bleiben.
- ▶ Einatmend Kopf heben und Oberkörper etwas anheben.
- ▶ Atem anhalten und sich nach oben in den Stand schwingen.
- ▶ Mehrmals!!!

## Optimal

Legen Sie Ihre ganz Kraft in die Haltung. Wenn Sie den Rumpf in der Waagrechten halten, drücken Sie die Hände nach vorn, als wollten Sie eine Wand wegschieben. Lächeln!

## Ausgleich

Powerstand (siehe Seite 13).

## Wirkung

**Körperlich:** Herz, Kreislauf; wärmt auf; stärkt und entspannt Nacken und Rücken von oben bis unten; kräftigt die Beine.

**Geistig/seelisch:** Weckt die innere Aufrichte- und Durchhalte- kraft, macht geistig frisch, hebt die Stimmung und gibt Schwung.



1



*Grafik-  
Seite*

Ich spüre meine Kraft  
und weiß um meine Stärke.