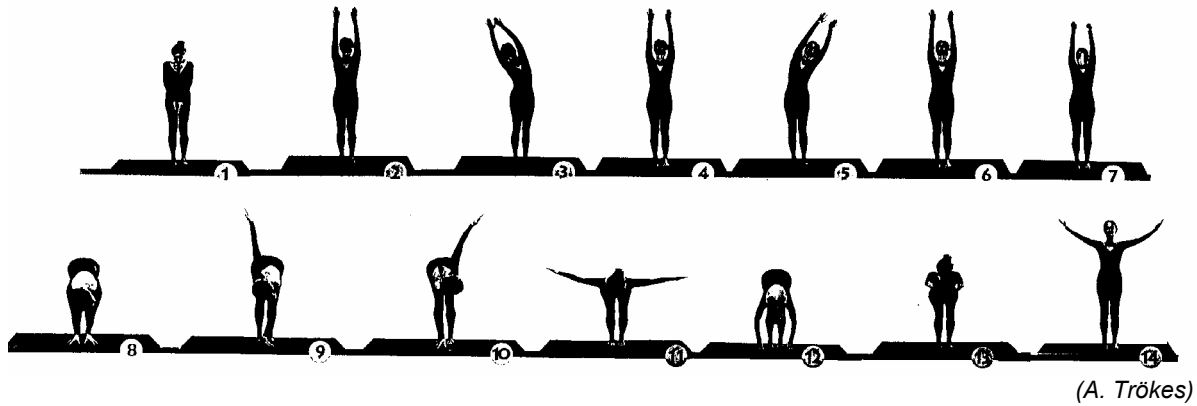


Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule



1. AA*: Aufrechter Stand: Beckenbodenmuskulatur angespannt, Becken aufgerichtet
2. EA*: Arme gestreckt nach oben führen („Finger wollen die Decke berühren“)
3. AA: Seitbeuge nach links
4. EA: Zurück zur Mitte, nach oben strecken
5. AA: Seitbeuge nach rechts
6. EA: Zurück zur Mitte, nach oben strecken
7. AA: Leichte Rückbeuge aus dem oberen Rücken,
EA: zurück zur Mitte
8. AA: Vorbeuge mit gebeugten Knien, bis die Handflächen den Boden berühren
EA: Beine strecken, soweit es mit den Händen am Boden geht.
AA: Beine lösen
9. EA: Linken Arm über die Seite nach oben führen, in die linke Hand schauen,
AA: Linke Hand zurück zum Boden
10. EA: Rechten Arm über die Seite nach oben führen, in die rechte Hand schauen,
AA: Rechte Hand zurück zum Boden
11. EA: Beide Arme über die Seite nach oben führen, Oberkörper heben, bis er parallel zum Boden ist, Rücken flach, Schulterblätter zusammen
12. AA: Arme wieder sinken lassen
EA: Beine strecken, soweit es mit den Händen am Boden geht.
AA: Beine lösen
13. EA: Knie beugen, nach vorne raus schauen, Arme strecken und mit geradem Rücken aus der tiefen Hocke nach oben kommen, Arme nach oben strecken
14. AA: Arme über die Seite nach unten sinken lassen

*EA = Einatmen

*AA = Ausatmen