

„Schulterlift“

Aufrecht Sitzen, Wirbelsäule inkl. Kopf gerade halten (Kinn senken), Fußsohlen am Boden „ausbreiten“, Arme locker hängen lassen, Unterkiefer entspannen (Zungenspitze hinter Schneidezähne legen)
beim Einatmen die Schultern heben, beim Ausatmen die Schultern senken –
3 x tiefe Atemzüge nehmen

„Venenpumpe“

Arme heben und mit den Fingern Faust und öffnen (fest pumpen)
Gleichzeitig mit den Füßen wippen (im Wechsel Zehen und Fersen heben)

„Brustkorböffnung“

Sich einen imaginären Ball zwischen Sessellehne und Rücken vorstellen
Beim Ausatmen den Ball mit der Wirbelsäule gegen die Lehne drücken
Beim Einatmen Hohlkreuz bilden und Brust heraus (viel Platz machen für den Ball)
3 tiefe Atemzüge nehmen

Im Stehen:

Große „Sonnenschirme“ aufspannen (mit rechter und linken Hand im Wechsel)

„Reisverschluss“ rund um die Taille ziehen (eine Hand beginnt beim Nabel, die andere am Rücken) dabei den Oberkörper drehen

„Reisverschluss“ bei den Hüften ansetzen, seitlich auf und ab gleiten (eine Hand zieht nach oben, die andere nach unten) dabei den Oberkörper seitlich neigen

„Schüttele dich und rüttle dich“

hüftbreit stehen, Knie leicht beugen, Arme hängen lassen und dann mit beiden Fersen in den Boden „stampfen“, damit der ganze Körper gelockert wird, optimal wäre, wenn sogar die „Wangen wackeln“ (Unterkiefer locker lassen)

„Pfeil und Bogen“

In der Schrittstellung – zuerst re Bein vorne, den re Arm vorstrecken, mit dem li Arm imaginär einen Pfeil in den Bogen spannen, dabei Gewicht ins hintere Bein verlagern (beugen) und einatmen – dann zur Decke zielen und den Atem anhalten und auf Kommando den Pfeil abschießen + ausatmen und beide Beine wieder strecken
2 bis 3 Abschüsse pro Seite



„Gelenketest“

Knie massieren und abtasten, Schultern ebenso
Kniegelenk und Ellbogen beugen und strecken
Handgelenke und Fußgelenke kreisen
Fingergelenke und Zehen durchbewegen

„Storchenschritte“

Im Wechsel rechtes und linkes Knie heben, Hände hinter dem Rücken halten, den Kopf vorwärts und rückwärts bewegen (wie ein Huhn)

„Windmühle“

Hände auf Schultern, rechten Ellbogen heben und nach hinten kreisen, gleichzeitig den linken Ellbogen gegengleich bewegen (schön langsam) dann die Richtung wechseln

„Hände reiben“

Handflächen intensiv reiben und dabei die Arme heben, den ganzen Körper strecken, (eventuell ein paarmal auf Zehenspitzen stehen) dann die entstandene „Energie“ (oder „Wuzer!“) „wegspritzen“ (Bewegung aus dem Handgelenk)

„Wetterhäuschen“

aufrecht sitzend beide Handflächen auf den Oberschenkeln: re Hand rutscht bis zum Knie, li Hand bis zur Hüftbeuge – ein paar mal wechseln (Variante: Arme strecken, Handflächen schauen nach vor, re Hand zurückziehen + li Hand nach vorne schieben, langsam wechseln)

„Schaukel“

auf dem vorderen Sesselrand sitzend über Sitzhocker abrollen, dabei imaginär an Seilen anhalten – mit den unteren Bauchmuskel arbeiten (Lendenwirbelsäule)

Übungen für Hals und Nacken:

aufrecht sitzen - Kinn zur Brust (etwas nachwippen)
langen Hals machen + Ohr zur Schulter neigen – rechts und links
Doppelkinn (Hinterkopf zurück schieben)
über die rechte Schulter schauen, über die linke Schulter schauen

