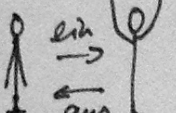

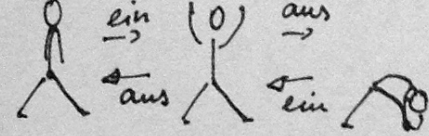
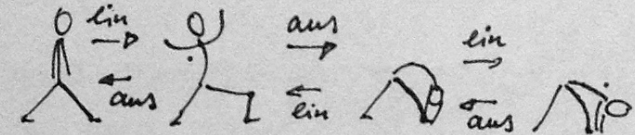


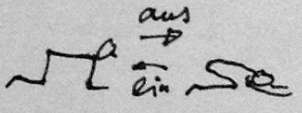
1)  a) 4 AZ in den Stand spüren  
 b) übe vorne hoch / seitlich nach unten 6 x "Ma"

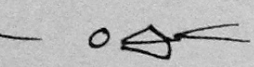
2)  Tanz der Wirbelsäule Kopf vor/wrück; Kopf seitlich; Kopf drehen  
 Streckung; Vorbeuge (VB); Seitdehnung; VB; Drehung  
 VB; halbe Hocke; VB.

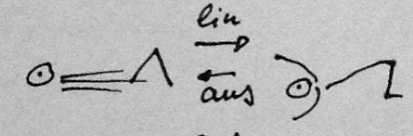
3)  6 x links/rechts

4)  6 x links/rechts

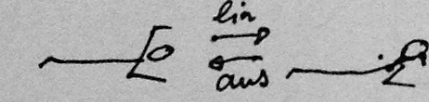
5)  3 x links  
 3 x rechts

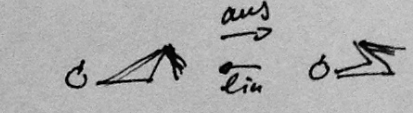
6)  6 x

7)  12 AZ


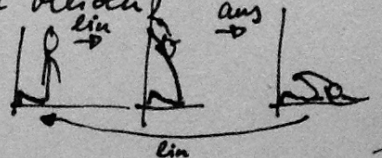
8)  3 x dyn  
 ggf.:  
 4. x 1 AZ bleiben  
 5. x 2 AZ "  
 6. x 3 AZ "  
 nach den  
 eigenen Möglichkeiten

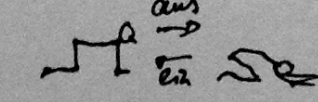
9)  6 x links/rechts/beide

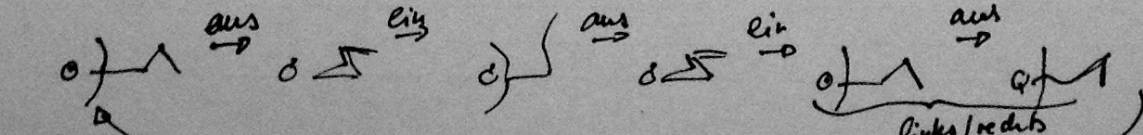
10)  3 x dyn  
 ggf. dann 1/2/3 AZ bleiben

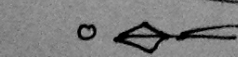
11)  6 x

12)  12 AZ

13)  6 x (alt. 3 x; 1/2/3 AZ bleiben)  
 (alt. an der Wand :  )

14)  3 x dyn; dann 1/2/3 AZ bleiben

15)  6 x  
 links/rechts

16)  Atembewegung mit den Handflächen spüren; 1 minuten