
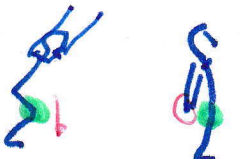

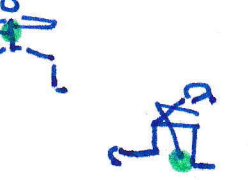

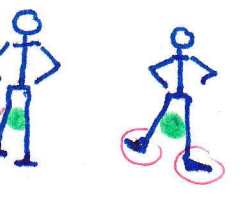
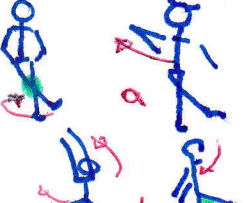

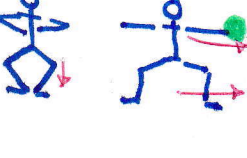
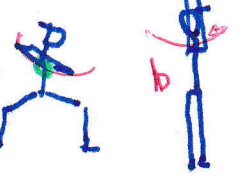
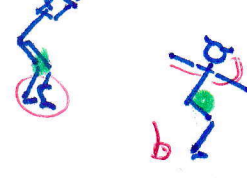



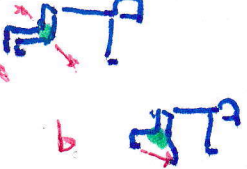

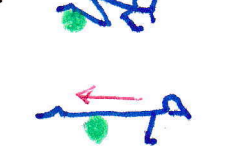
	<p><b>Warm up</b> Ball in die Luft werfen, fangen, in die Hocke und Boden berühren</p>		<p><b>Warm up</b> Werbewegung in vollkommener Streckbewegung, dabei hoch auf die Zehen, in die Hocke und Boden berühren</p>
	<p><b>Halbe Kniebeuge</b> Ball zwischen die Oberschenkel in die Knie, Arme neben den Ohren strecken 2 x bouncen Beine strecken Hände hinter dem Rücken(klatschen)</p>		<p><b>Grosse liegende 8</b> Ball abwechselnd in einer Hand seitlicher Ausfallschritt (rechts) (Ball in der linken Hand) unter dem rechten Oberschenkel Bein schliesst</p>
	<p><b>Ritterstellung</b> Ball in den Händen breitbeinig tief in den Knien 4x bouncen Den Ball im Rhythmus zusammenpressen auf eine Seite in Ritterstellung drehen den Ball in den Boden bouncen</p>		<p><b>Schleife</b> Ball zwischen die Hände über die Seite quer nach oben leicht nach hinten in einer Schleife auf die andere Seite schwingen</p>
	<p><b>Innenschenkel im Stehen (einfach)</b> Ball zwischen die Oberschenkel kleine Pulse Füsse geflext parallel oder Füsse geflext aufgedreht</p>		<p><b>Innenschenkel im Stehen (Variation)</b> Ball zwischen die Oberschenkel a) Spielbein um das Standbein in einem Halbkreis führen oder zB Spielbein hinten, Bogen spannen mit gegenüberliegendem Arm b) Spielbein vor Arme zurück Spielbein rück Arme hoch</p>
	<p><b>Rotation</b> Ball auf dem Boden Beine leicht in den Knien geöffnet. Position bleibt nur der Oberkörper dreht und berührt den Ball</p>		<p><b>Bouncen mit Ausfallschritt</b> Ball zwischen beiden Händen Fersen zusammen tief in den Knien 4x bouncen Den Ball im Rhythmus zusammenpressen tiefer Ausfallschritt (rechts) Ball in die (rechte) Hand</p>
	<p><b>Rotation im Stehen</b> Ball zwischen beiden Händen a) breitbeinig in den Knien Ball auf Brusthöhe rechts und links 2 x bouncen b) Beine gestreckt beckenbreit Arme in TOTALER STRECKUNG rechts und links 4 x bouncen (Spiralfaszien)</p>		<p><b>Im Stuhl</b> Ball zwischen den Oberschenkel a) in die Knie, Arme neben den Ohren strecken Gehbewegungen Ball zwischen Oberschenkel und Bauch b) Der Oberkörper dreht sich mit ausgedrehten Armen nach rechts und links. Becken bleibt statisch</p>
	<p><b>Kleine Sprünge</b> Ball in den Händen 2 kleine Sprünge (oder 2x wippen) seitlicher Ausfallschritt (der Sprung) Ball berührt den Boden (Schritt rechts, linke Hand)</p>		<p><b>Seitliche Rumpfbeugen</b> Ball in einer Hand breitbeinig stehen in den Knien statisch Bewegung aus der Taille gegenüberliegender Ellbogen zieht nach oben</p>
	<p><b>Kicks</b> Ball in beiden Händen a) Spielbein kickt von hinten nach vorne, gleichzeitig schwingt der Ball von oben nach unten und berührt das Bein mit angewinkeltem Knie b) mit gestrecktem Bein</p>		<p><b>4 Füßler Stand</b> Ball zwischen den Knien a) gehobene Knie schwingen nach links und rechts b) gehobene Knie, abwechselnd rechten und linken Fuss seitliche raus (X-Beine)</p>
	<p><b>Halber Bogen</b> Ball zwischen die Füße a) auf dem Bauch, Arme seitlich, Oberkörper gehoben Beine angewinkelt Knie vom Boden heben b) dito mit Ball zwischen die Knie</p>		<p><b>Bauchübung in der Plank</b> Ball unter die Füße auf die Unterarme stützen, Beine strecken, Knie wieder anziehen</p>

<p>19.</p>	<p><b>Flow Bauch Po</b>  <b>Ball im Wechsel Hände-Füsse</b>  <b>a)</b> Füße aufstellen, Arme strecken  <b>b)</b> Päckchen, Hände greifen den Ball  <b>c)</b> Hohlkörperhaltung  <b>d)</b> wie <b>a</b> nur Ball in den Händen  <b>e)</b> Ball unter Schulterbrücke</p>	<p>20.</p>	<p><b>Schere</b>  <b>Ball zwischen den Füßen</b>  <b>a)</b> Beine senken beim Kreuzen  <b>Achtung:</b> Kreuz auf dem Boden halten  <b>Ball unter dem Po</b>  <b>b)</b> Beine senken beim Kreuzen</p>
<p>20.</p>	<p><b>Schulterbrücke, Variationen</b>  <b>Ball unter den Füßen</b>  <b>a)</b> Wirbel für Wirbel hochrollen und abrollen  <b>Ball zwischen den Knien</b>  <b>b)</b> für die Hüfte: Unterschenkel im Wechsel waagrecht öffnen und schließen  <b>c)</b> kleine schnelle Pulses  <b>d)</b> Füße auf die Zehen im Wechsel  <b>c)</b> beide Füße auf die Zehen</p>	<p>21.</p>	<p><b>Untere Bauchmuskulatur</b>  <b>Ball Unterschenkel</b>  <b>a)</b> ganz gerader Sitz, ein Bein fassen, das gestreckte Bein im Halbbogen über den Ball führen  <b>Ball zwischen beiden Händen</b>  <b>b)</b> seitlich neben die Beine setzen, der Ball geht in die entgegengesetzte Richtung (löst <b>a</b>)</p>
<p>22.</p>	<p><b>Bauchübung (konzentriert)</b>  <b>Ball zwischen beiden Händen</b>  und auf beide angewinkelte Knie pressen  ein Bein strecken  Beinwechsel</p>	<p>23.</p>	<p><b>Bauchübung im 4 Füsslerstand</b>  <b>Ball in eine Hand</b>  <b>a)</b> Knie heben, Ball wird von einer Hand gehoben und gesenkt (oder Figuren gemalt) ohne Ball  <b>b)</b> Unterkörper dreht auf eine Seite, gegenüberliegender Ellbogen berührt das Knie</p>
<p>24.</p>	<p><b>4 Füsslerstand</b>  <b>Ball in der Kniekehle</b>  <b>a)</b> Poübungen: Bein in verschiedenen Dynamiken heben und senken  <b>b)</b> dazwischen Liegestützen  Hände im Dreieck, Stirn VOR den Händen ablegen</p>	<p>25.</p>	<p><b>Relax &amp; Stretch</b>  <b>Ball unter dem Po</b> etwas tief schieben  angewinkelte Beine zum Bauch fallen lassen (Dehnung des Iliosakralgelenks)</p>