

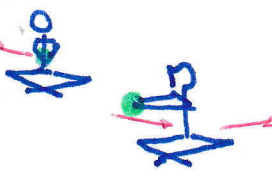
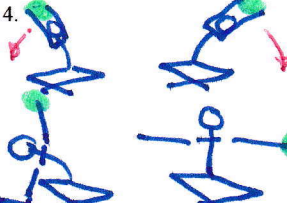

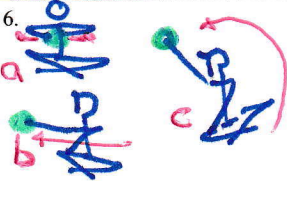

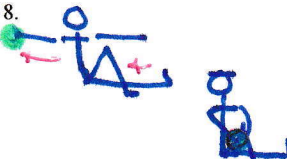






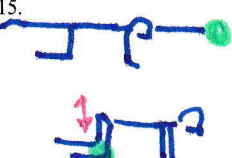
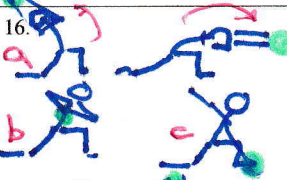


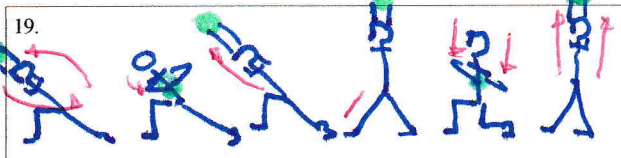


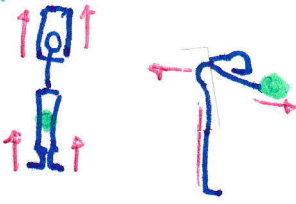
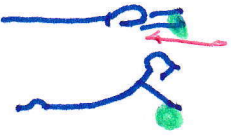


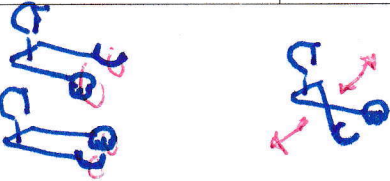


<p>1.</p> 	<p>Warm up und Ankommen im Sukasana mit Sufikreisen in die Mitte finden</p>	<p>2.</p> 	<p>Warm up und Atmung Ball in den Händen Ball gerade über den Kopf führen, einatmend und senken, ausatmend ev. Position halten</p>
<p>3.</p> 	<p>Atmung in der Rotation Ball in den Händen Ball auf Brusthöhe waagrecht mit gestreckten Arme führen Mitte einatmend Seite ausatmend ev. Position halten</p>	<p>4.</p> 	<p>Seitliche Rumpfbeugen Ball in den Händen mit gestreckten Armen über dem Kopf Ball abwechselnd in einer Hand den Ball frontal mit gestreckten Armen übergeben weit zur Seite öffnen ev. Position halten</p>
<p>5.</p> 	<p>Dehnung im Sukasana Ball in den Händen lang auf dem Boden ausstrecken in das Becken atmen (andere Beinposition möglich)</p>	<p>6.</p> 	<p>Seitliches Öffnen Ball zwischen die Hände a) schnelle, kleine Hin- und Herbewegungen Ball abwechselnd in einer Hand b) gross nach hinten öffnen c) im Kreis über oben nach hinten öffnen ev. Position halten</p>
<p>7.</p> 	<p>Dehnung im Dandasana Ball zwischen die Hände lang über die Beine ausstrecken Kiefer lösen, Gesicht lösen, Nacken lösen</p>	<p>8.</p> 	<p>Rotation in Dandasana Ball in (rechter) Hand Bogen spannen (rechts) , gleichzeitig rechtes Bein anziehen Ball in beiden Händen Körper dreht sich zum angewinkelten Bein</p>
<p>9.</p> 	<p>Boot Ball zwischen den Füßen statisch oder mit Kreuzen im Wechsel der Füsse</p>	<p>10.</p> 	<p>Das Krokodil Ball zwischen den Knien auf dem Rücken liegend Arme öffnen, Beine links und rechts ablegen</p>
<p>11.</p> 	<p>„Sufikreisen“ über dem Kopf Ball zwischen beiden Händen Arme anwinkeln, Ball über dem Kopf kreisen (Heiligenschein) Achtung nicht zu weit vorne MITTE</p>	<p>12.</p> 	<p>Hase im Sukasana Ball zwischen den Händen hinter dem Rücken nach vorne beugen, Arme hochziehen Kiefer lösen, Gesicht lösen, Nacken lösen</p>
<p>13.</p> 	<p>Das Kamel einseitig Ball in eine Hand Kniestand. Ein (links) Arm streckt nach oben. Der Ball berührt die (rechts) Ferse. Im Wechsel Variation : mit aufgestellten Zehen</p>	<p>14.</p> 	<p>Balasana Ball in beiden Händen auf den Knien langstrecken Kiefer lösen, Gesicht lösen, Nacken lösen</p>
<p>15.</p> 	<p>Tiger Ball in einer Hand a) im 4 Füßlerstand gegengleich zusammenziehen und strecken Ball unter ein Knie b) Beckenverschieben nach oben</p>	<p>16.</p> 	<p>Ritterhaltung (Anjaneyasana) Ball in beiden Händen a) zurück- und vorbeugen mit gestreckten Armen b) Rotation zu dem aufgestellten Bein (statisch) c) als Erweiterung Arme öffnen</p>
<p>17.</p> 	<p>Schlafende Taube Ball in beiden Händen Kiefer lösen, Gesicht lösen, Nacken lösen</p>	<p>18.</p> 	<p>Hocke auf Zehen Ball in beiden Händen a) seitliche Rotation b) Arme oben. Während der halben Streckung Ball vor die Brust führen c) ganze Streckung, Fersen abstellen</p>
<p>19.</p> 	<p>Virabhadrasana im Flow a) Oberkörper in der Linie des hinteren Beins Ball seitlich um den Körper führen b) zum vorderen Bein drehen c) zurück zur Ausgangsposition d) beide Beine strecken, Arme hoch e) in die Ritterhaltung Ball zwischen Brust pressen zurück zu d) f) hinteres Bein vor und hoch, Ball zwischen Brust und bleiben</p>		

<p>20.</p> 	<p><b>Der Stuhl (als Balancetübung)</b>  <b>Ball in beiden Händen</b>          beckenbreit stehen, leicht in den Knien          Arme über dem Kopf gestreckt          einen Fuss geflext circa 2 cm über den Boden heben          (statisch)</p>	<p>21.</p> 	<p><b>Taube im Stehen</b>  <b>Ball in beiden Händen</b>          Gewicht auf ein Bein          Fuss des anderen Beines auf den Oberschenkel          sinken und die Unterarme auf den Unterschenkel legen</p>
<p>22.</p> 	<p><b>Dehnen im Stehen</b>  <b>Ball zwischen die Knie</b>          auf die Zehen ,Hände falten, umdrehen und strecken  <b>Ball in beiden Händen</b>          gerade stehen,Beine strecken, Po spannen.          Den Ball vor der Brust schiebt nach vorne /die Brust nach hinten rund ziehen, Kopf senken</p>	<p>23.</p> 	<p><b>Kobra</b>  <b>Ball unter die Handgelenke</b>          auf dem Bauch liegen          gestreckte Arme Richtung Körper ziehen, Oberkörper hebt sich in die Kobra</p>
<p>24.</p> 	<p><b>Hüfte dehnen</b>  <b>Ball auf die Innenseite des Knies</b>          auf dem Rücken liegen          ein Bein aufstellen ,das andere Bein drauf legen          Der Ball drückt das oben liegende Bein nach unten zur Seite.          (mit Ball angenehmer als ohne)</p>	<p>25.</p> 	<p><b>Entspannen</b>  <b>a)</b>Ball unter das Becken legen  <b>b)</b>Ball unter die Brustwirbelsäule legen (Beine aufstellen)          (sollte hier der Nacken überdehnen, bitte etwas unter den Kopf legen)  <b>c)</b>Ball unter den Kopf (Kreis wird kleiner)</p>
<p>26.</p> 	<p>Zum Spass          ist lustig nach der Stunde          aktiviert beide Hirnhälften          entspannt die Hände:          linke Hand Faust, Handrücken oben          rechte Hand „Blatt“, Handrücken unten          im Wechsel          während der Bewegung die Arme kreuzen</p>		