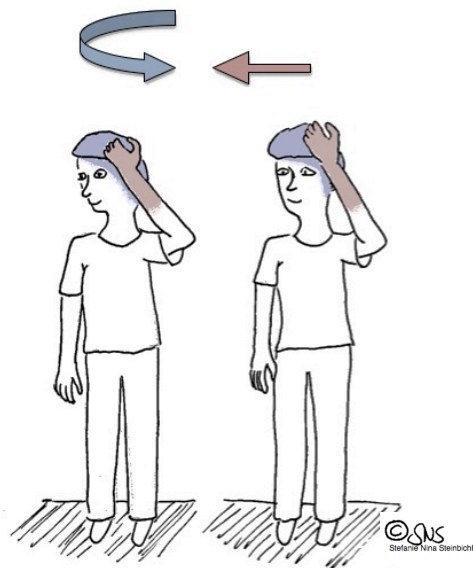
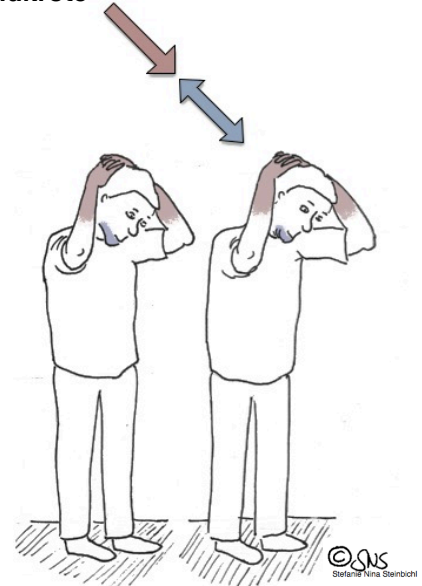


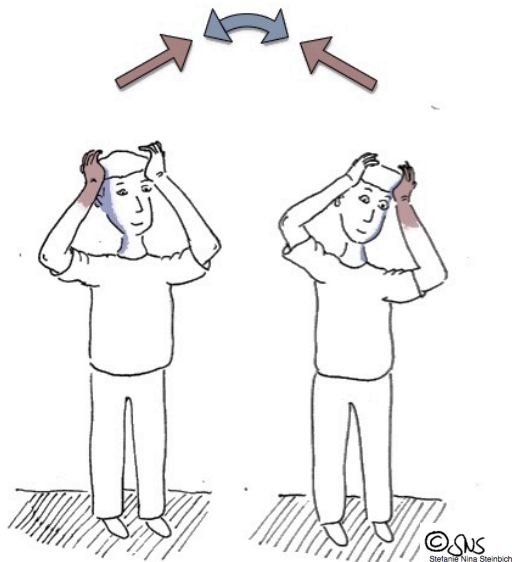
Übung 1: **Kopf drehen gegen Widerstand**



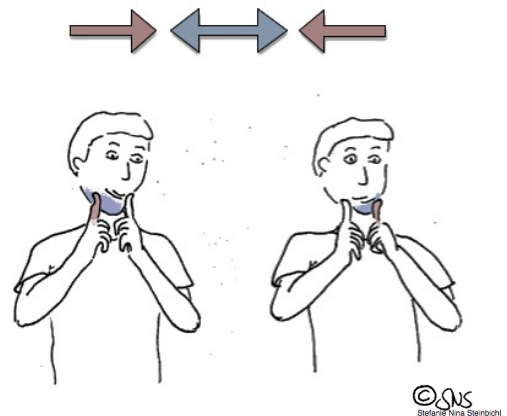
Übung 2: **Kinn auf die Brust, Hände am Hinterkopf: Schildkröte**



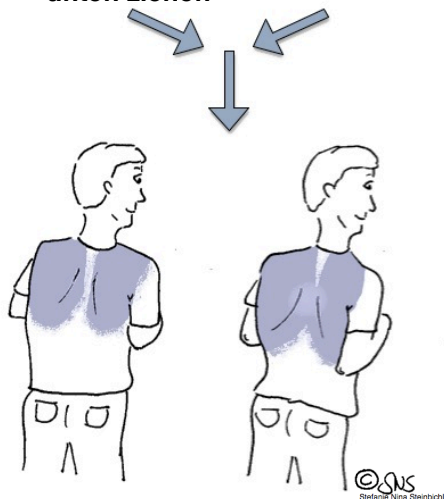
Übung 3: **Ohr auf Schulter legen gegen Widerstand**



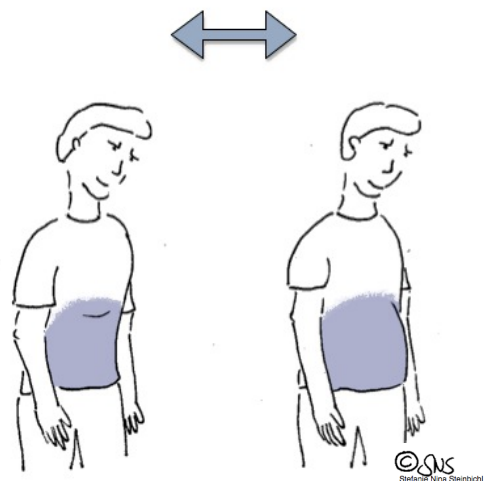
Übung 4: **Unterkiefer links - rechts**



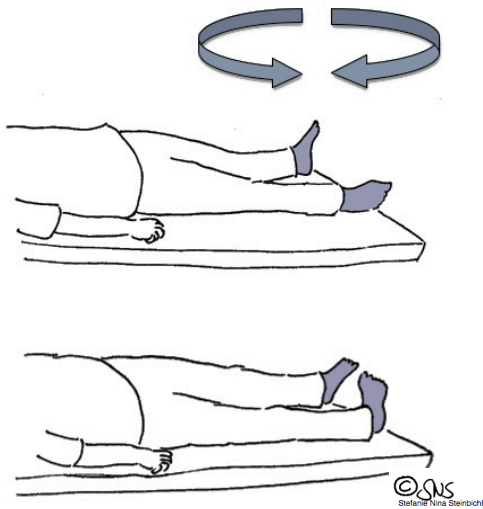
Übung 5: **Schulterblätter zusammen und nach unten ziehen**



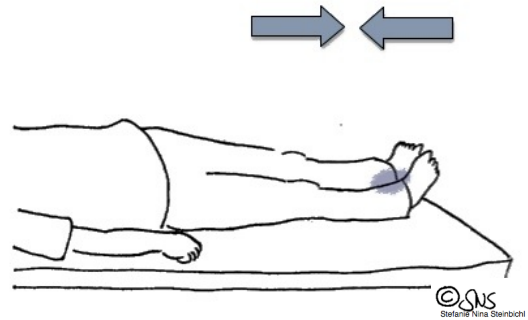
Übung 6: **Bauch einziehen**



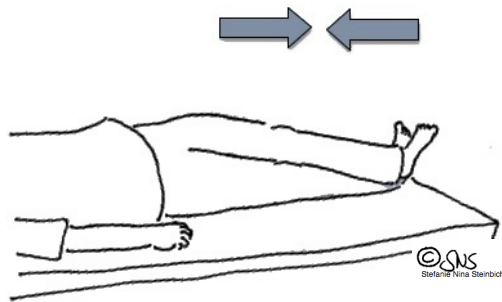
Übung 7: **Füße kreisen im Liegen**



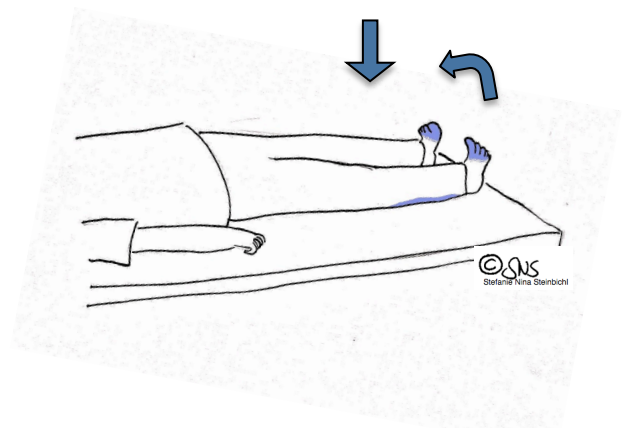
Übung 8: **Innenknöchel gegeneinander drücken**



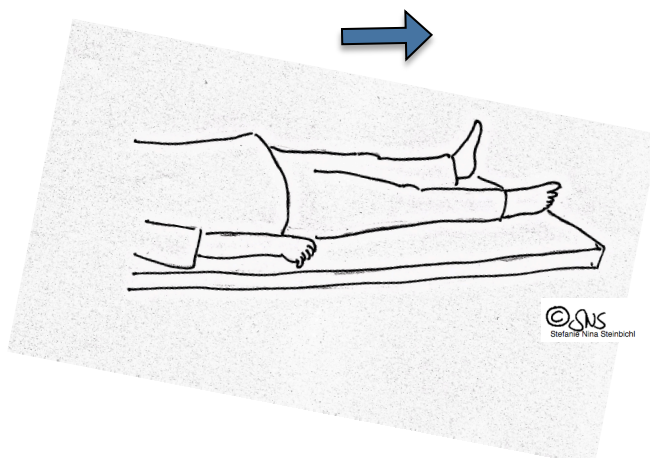
Übung 9: **Außenknöchel gegeneinander drücken (Füße verschränken)**



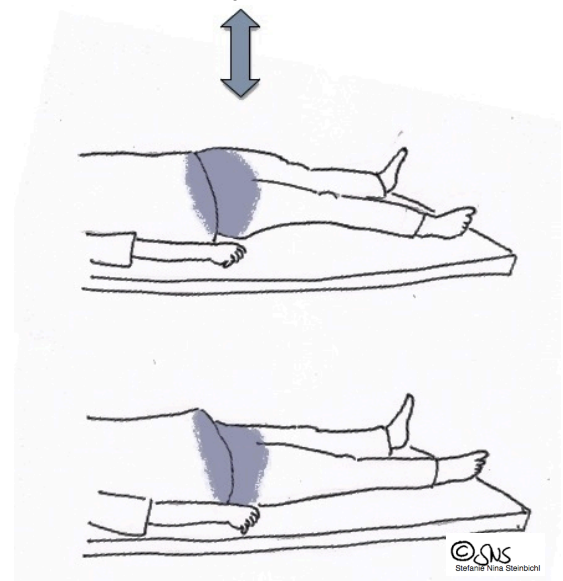
Übung 10: **gestrecktes Bein nach unten drücken und Zehen zur Nasenspitze ziehen**



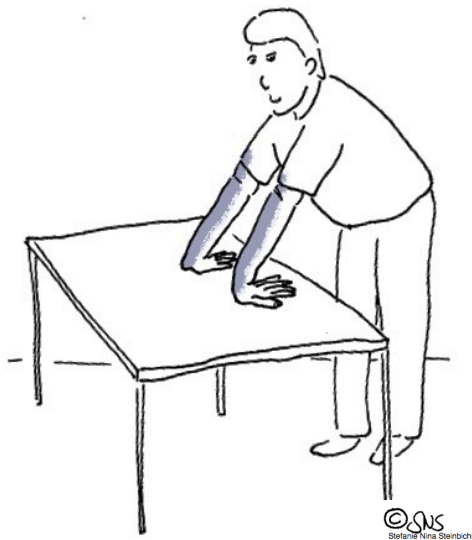
Übung 11: **gestreckte Beine abwechselnd weiter Richtung Fußsohle drücken**



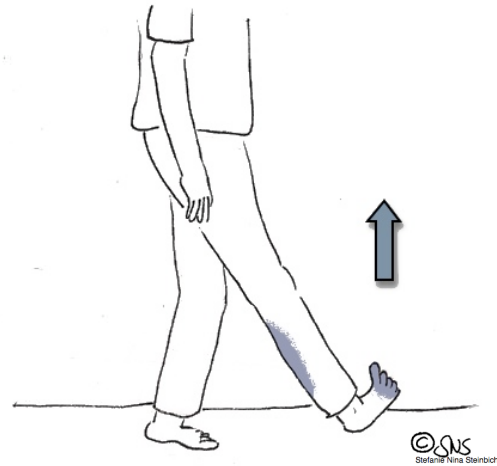
Übung 12: **Becken abwechselnd nach unten (gegen Unterlage) und oben (durch Anspannung der Gesäßmuskulatur) drücken**



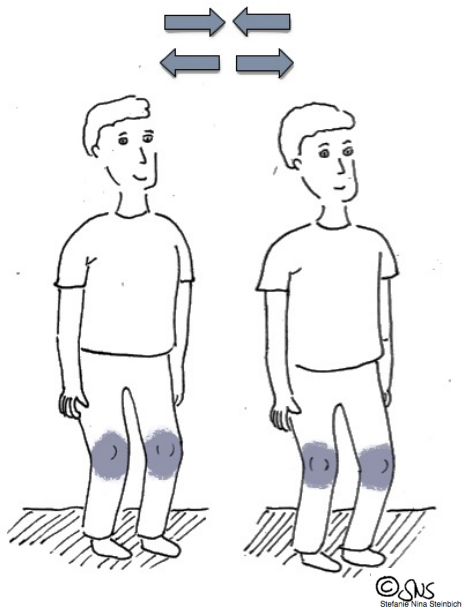
Übung 13: **Beugeseite der Arme dehnen**



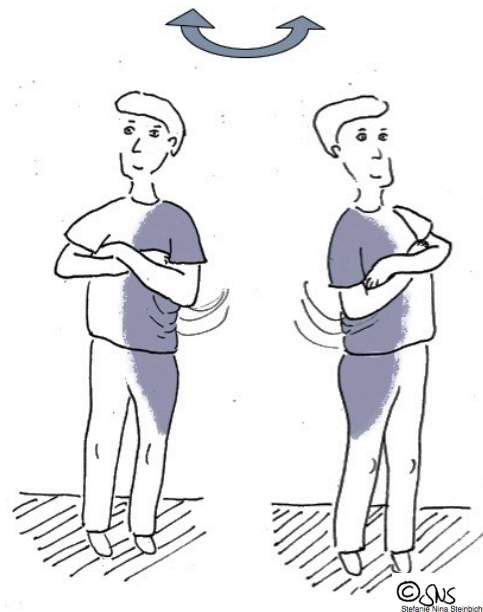
Übung 14: **Wade dehnen: die Zehen beim Laufen so weit wie möglich nach oben ziehen**



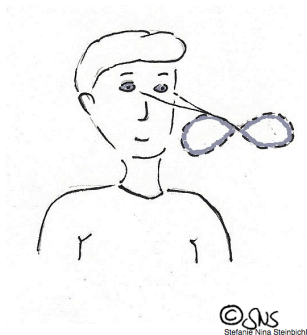
Übung 15: **Knie leicht anwinkeln, gleichzeitig nach innen und außen drehen**



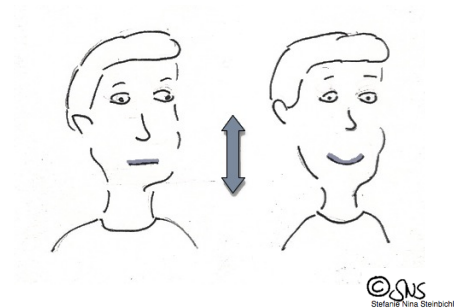
Übung 16: **Arme verschränken, Oberkörper im Stehen nach links und rechts schwenken**



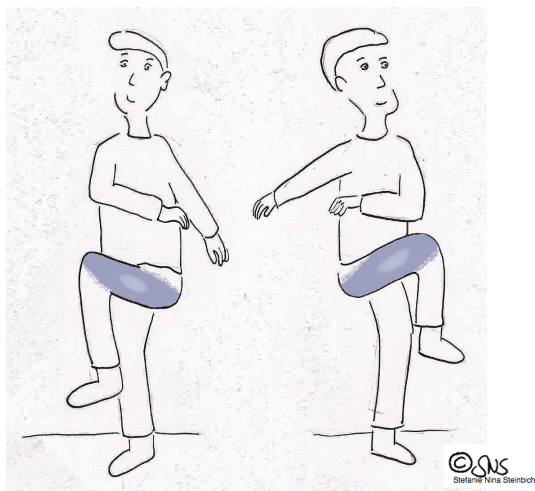
Übung 17: Liegende Acht mit den Augen machen, ohne den Kopf zu bewegen



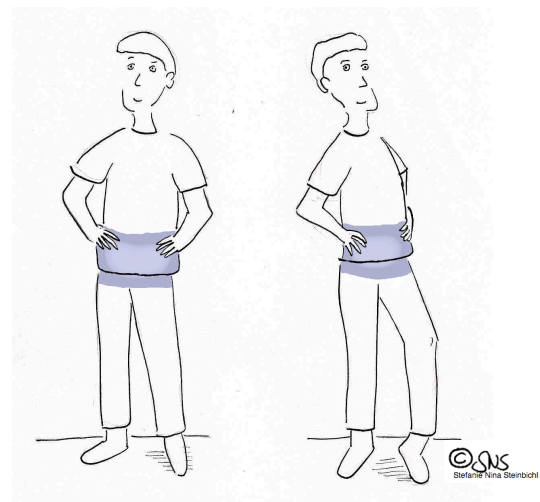
Übung 18: Lippen zu einem Lächeln hochziehen



Übung 19: ISG-Lockerung: Oberschenkel über 90° anheben, Oberkörper in Richtung des angehobenen Beines drehen



Übung 20: Hüft-Lockerung: Gewicht auf einem Bein (der andere Fuß wird nur zum Halten des Gleichgewichts gebraucht), 120x drehen auf dem belasteten Bein (twisten)



Übung 21: Sonnengruß

