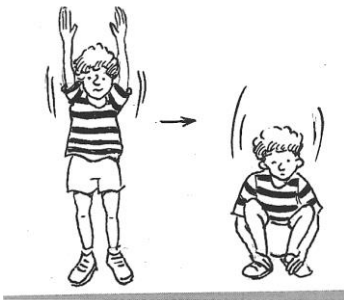




# Runter vom Sofa, Bildschirm aus!

## Seil ziehen

Wir stellen uns auf die Zehenspitzen, rechtes Bein belasten und dabei mit dem rechten Arm ganz weit nach oben greifen, so dass die rechte Körperseite tüchtig gedehnt wird. In der Dehnung ein wenig ausharren. Mit der rechten Hand bilden wir nun eine Faust, wie wenn wir ein Seil festhalten und ziehen die Faust nach unten. Die Dehnung mit der linken Körperseite wiederholen. Linke Hand zur Faust schließen.

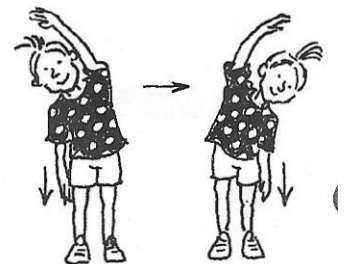


## Riese und Zwerg

Hüftstand - abwechselnd ganz hoch strecken. Auf den Zehenspitzen stehen und die Arme weit in die Luft strecken. Danach tief nach unten in die Hocke gehen.

## Segelflug

Hüftstand – Arme zur Seite strecken. Körper und Arme zur rechten Seite neigen, dabei rechten Arm am rechten Bein langsam nach unten gleiten lassen, der linke Arm ist gestreckt über den Kopf.



## Schwingender Elefantenrüssel

- a) Hüftstand – Hände verschränken und Arme von rechts nach links schwingen, dabei weit ausholen und mit dem Körper mitgehen.
- b) Schrittstellung – linken Arm von vorne nach hinten kreisen, in den Knien mitfedern. Rechten Arm von vorne nach hinten kreisen, in den Knien mitfedern.
- c) Hüftstand – Arme mit gefalteten Händen hoch über den Kopf nach hinten strecken

