

Im Kreis mit großen Schritten vorwärts schreiten, Arme schwingen am Körper vor und rück
Rückwärts gehen, Ellenbogen rück kreisen
Vorwärts gehen, Arme ausgebreitet hinterher ziehen
Vorwärts gehen, re Hand und li Knie überkreuz zusammen
Rückwärts gehen, re Finger und li Verse zusammen
Vorwärts gehen mit großen Schritten, Armen, tiefe Atmung

Hände am Bauch, im Slalom laufen
Auf Zehenballen „High Heels“ / Sex in the City Walk
Mit Blick in den Kreis seitliche Schritte, Richtungswechsel und Armvariationen
„Sirtaki“ tanzen mit Richtungswechsel

Poolnudel (PN) unter den Armen, Hüft Mobilisation
Knie auf/zu (Schwingtür)
Mit Kniescheibe liegende 8 zeichnen
Hüfte kreisen
Seitenwechsel

Gewicht an PN abgeben
Jumping Jack in verschiedenen Intensitäten
Verschiedene Armvarianten
Mobilisation BWS mit PN

Schwebend auf PN sitzend, Mobilisation des ISG
Im Wechsel Fußsohlen und Knie zusammen bringen
Bewegung im ISG mit Hand erspüren lassen

Auf PN schwebend sitzend mit Schwimmbewegung durch das Becken bewegen

Auf PN sitzend, im Wechsel ein Fuß am Boden absetzend, seitlich schaukeln (Mobilisation LWS)

Entspannung mit Partner und 2-3 PN
PN unter den Schultern fassen und in Schlangenlinien durch Wasser ziehen
Seitliches Schaukeln

Im breiten Stand mit den Armen liegende 8 zeichnen
Körperseiten dehnen
Handflächen vorm Brustbein, Rotation in BWS