

Die Katze, die sich streckt



Die Katze, die sich streckt

Das bringt's:

- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Stärkung des Gleichgewichtssinns und der Koordination

So geht's:

Bewegungseinstieg:

Im Fersensitz, die Knie leicht öffnen, der Bauch berührt die Oberschenkel, die Stirn hat Kontakt zum Boden, die Unterarme und die Handinnenflächen liegen schulterbreit am Boden auf; in den Vierfüßlerstand gehen.

In der Haltung:

- 1 Das rechte Bein nach hinten strecken und anheben, den linken Arm auf Schulterhöhe anheben, dabei zeigt die Handinnenfläche nach innen.
- 2 Seitenwechsel
- 3 Seitenwechsel
- 4 Seitenwechsel



Der Vers zur Übung:

- > Das rechte Bein, die linke Hand,
- > jetzt andersrum, ach, wie galant.
- > So streckt die Katze ihre Glieder
- > immer wieder, immer wieder.