

Zurück zur Quelle



1.
Ausgangsposition
Armen hängen entlang
dem Körper



.2.
Hände auf dem
Bauchnabel



.3.
Li. Fuss nach
hinten



.4.
Armen öffnen



.5.
bis neben dem Körper



6.
und wieder zurück zum
Bauch



.7.
Daumen und Zeigefinger
bilden ein Dreieck



.8.
Dreieck kehrt hoch bis
vor das Gesicht



.9.
Arme öffnen sich...



10.
und beschreiben einen grossen
Kreis bis Hände wieder
vor dem Bauch



.11.
vor dem Bauch



.12.
Daumen und Zeigefinger
bilden ein Dreieck



.13.
Dreieck kehrt hoch
bis vor der Brust

Zurück zur Quelle



14. Händen drücken nach vorne



15. und öffnen sich



16. bis neben dem Körper.



17. Armen sinken hinunter



18. Hände sammeln sich beim Re. Bein.



19. Hände gehen hoch bis zur Brust



20. und machen einen grossen Kreis zum Li. Bein



21. Hände zurück zur Brust



22. Hände vor dem Körper



23. Hände fassen einen Ball
Li. Fuss zurück nach vorne
Ball hinunter bis zur Bauch.



24. Hände ruhen kurz auf den Bauch



25. Re. Fuss nach hinten

Zurück zur Quelle



26

Arme öffnen



27

bis neben dem Körper.



28

Wieder zurück



29

zum Bauch



30

Daumen und Zeigefinger
bilden ein Dreieck



31

Dreieck kehrt hoch
bis vor das Gesicht



32

Arme öffnen sich



33.

und beschreiben einen grossen
Kreis bis die Hände wieder



.34.

vor dem Bauch



.35.

Daumen und Zeigefinger
bilden ein Dreieck



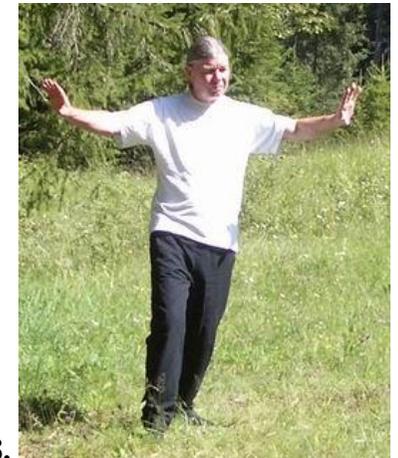
.36.

Dreieck kehrt hoch
bis vor der Brust



.37.

Hände drücken nach vorne



38.

und öffnen sich
bis neben dem Körper

Zurück zur Quelle



39. Arme sinken hinunter
beim Li. Bein



40. Hände sammeln sich
bis zur Brust



41. Hände gehen hoch



42. und machen einen grossen Kreis zum Re. Bein



43.



44. Hände zurück zur
Brust



45. Hände vor dem Körper



46. Hände fassen einen Ball
Re. Fuss zurück nach
vorne.



47. Ball hinunter bis
zum Bauch
Wiederholung: weiter mit Bild 2
Abschiessen: weiter mit Bild 53



48. Zurück zur
Ausgangsposition