

Das Morgenritual



- Ausgangsstellung Rückenlage, ein Bein anheben, Fußspitze zur Nase ziehen und das Knie 10 mal im Wechsel beugen und strecken.



- Anschließend den Fuß 10 mal beugen und strecken.



- Den Fuß 10 mal rechtsherum und anschließend 10 mal linksherum kreisen.



- Danach den Kopf 10 mal Richtung Knie anheben und wieder ablegen.



- Abschließend beide Beine anstellen und die Knie 10 mal abwechselnd zu den Seiten fallen lassen. Als Steigerung kann das untere Bein (Abb.2) gestreckt werden.
- Die Übungen anschließend mit dem anderen Bein wiederholen.