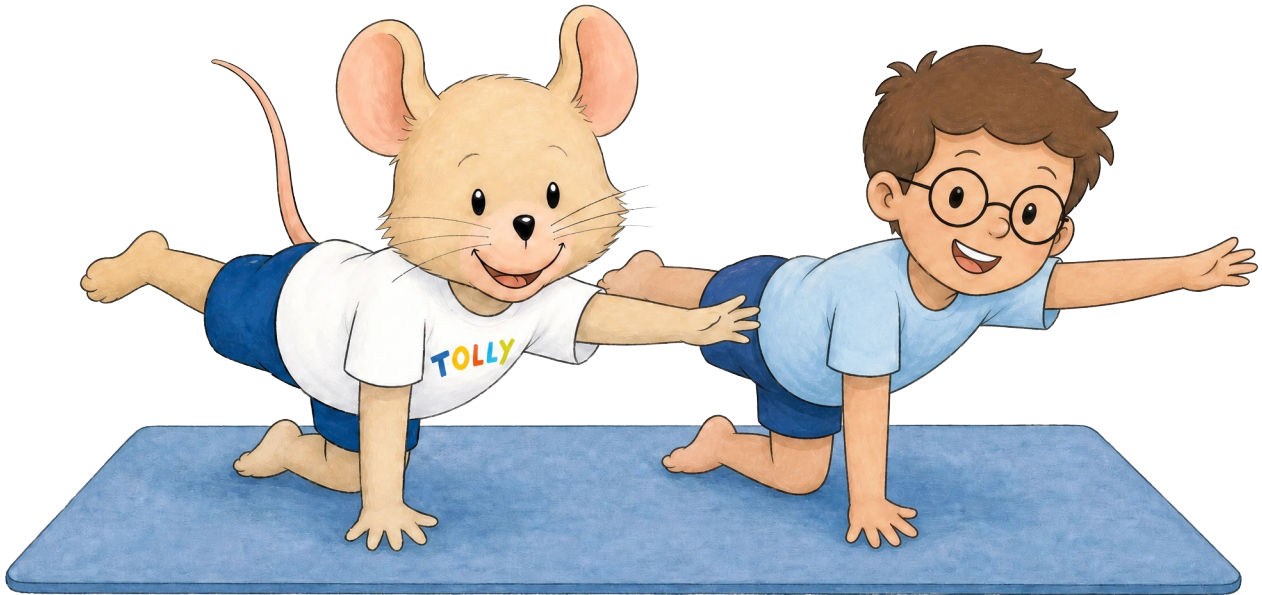


Katze, die sich streckt



www.liegederturnen.de

So geht die Katze, die sich streckt.

1. Geh in den Vierfüßlerstand.
2. Die Hände sind unter den Schultern, die Knie hüftbreit auseinander.
3. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne und sind leicht gespreizt.
4. Die Ellbogen zeigen zur Seite.
5. Halte den Kopf gerade und blicke zwischen deine Hände auf den Boden.
6. Strecke das rechte Bein lang nach hinten aus.
7. Strecke den linken Arm weit nach vorne aus.
8. Atme ruhig und halte eine Weile die Balance.
9. Setze Hand und Knie wieder am Boden auf und wechsle die Seite.

Tollys Tipp

„Achte darauf, dass dein Rücken die ganze Zeit gerade bleibt und nicht durchhängt. Wenn es zu wackelig wird, setze den Arm oder das Bein wieder kurz auf dem Boden ab.“

Stell dir vor

- du bist eine niedliche Katze, die sich nach dem Schlaf ganz lang streckt,
- du gähnst und wirst langsam wach,
- und durch deinen Körper fließt Kraft und Energie.

Katze, die sich streckt



So geht die Katze, die sich streckt.

1. Geh in den Vierfüßlerstand.
2. Die Hände sind unter den Schultern, die Knie hüftbreit auseinander.
3. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne und sind leicht gespreizt.
4. Die Ellbogen zeigen zur Seite.
5. Halte den Kopf gerade und blicke zwischen deine Hände auf den Boden.
6. Strecke das rechte Bein lang nach hinten aus.
7. Strecke den linken Arm weit nach vorne aus.
8. Atme ruhig und halte eine Weile die Balance.
9. Setze Hand und Knie wieder am Boden auf und wechsele die Seite.

Tollys Tipp

„Achte darauf, dass dein Rücken die ganze Zeit gerade bleibt und nicht durchhängt. Wenn es zu wackelig wird, setze den Arm oder das Bein wieder kurz auf dem Boden ab.“

Stell dir vor

- du bist eine niedliche Katze, die sich nach dem Schlaf ganz lang streckt,
- du gähnst und wirst langsam wach, und durch deinen Körper fließt Kraft und Energie.