

SONNENGRÜß IM SITZEN

1. Aufrecht auf einem Stuhl sitzen, Hände vor der Brust aneinander gelegt
2. **ein**; die Arme nach oben strecken, leicht nach hinten
3. **aus**; zum linken Bein vorbeugen, Unter- oder Oberschenkel umfassen
4. **ein**; gebeugtes Bein zum Oberkörper hoch ziehen
5. **aus**; Bein sinken lassen, aufrecht sitzen
6. **ein**; Arme nach oben strecken (wie 2.)
7. **aus**; zum rechten Bein vorbeugen, Unter- oder Oberschenkel umfassen
8. **ein**; gebeugtes Bein zum Oberkörper hoch ziehen
9. **aus**; Bein sinken lassen, aufrecht sitzen
10. **ein**; linker Arm steigt über die Seite hoch (3-Eck)
11. **aus**; Arm sinkt
12. **ein**; rechter Arm steigt über die Seite hoch
13. **aus**; Arm sinkt
14. **ein**; bewusst sitzen
15. **aus**; rechte Hand liegt auf linkem Oberschenkel, Finger an der Außenseite
16. **ein**; linker Arm geht in Waagerechten nach links hinten
17. **aus**; linker Arm kommt vor, Hand legt sich auf rechten Oberschenkel
18. **ein**; rechte Hand geht nach hinten
19. **aus**; Hand kommt vor, Hände liegen auf Oberschenkel
20. **ein**; Hände steigen neben Schultern, Handflächen schauen nach vorne; Steiß nach unten schieben; Brustkorb öffnen; Kinn vorstrecken
21. **aus**; Hände sinken, halten sich am Stuhl fest
22. **ein**; rechtes Bein nach vorne strecken
23. **aus**; wieder sinken lassen
24. **ein**; linkes Bein nach vorne strecken
25. **aus**; wieder sinken lassen
26. **ein**; beide Beine nach vorne strecken
27. **aus**; Beine gestreckt sinken lassen, Fersen auf Boden, Arme gehen nach hinten oben
28. **ein**; Arme kreisen von hinten, am Knöchel vorbei, vorne hoch, legen über Kopf zusammen
29. **aus**; Hände vor Brust aneinander legen.

Rose

