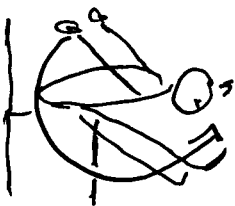
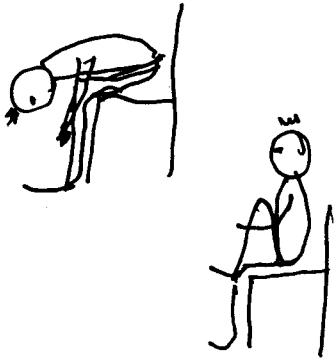


SONNENGRUß IM SITZEN



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