

## Die Zauberfaust (Zuzana)

<b>Hier ist Platz für Bilder :-)</b>	Arme anwinkeln, Fäuste machen in Taillenhöhe, Faustherzen zeigen nach oben
	Rechte Faust nach oben strecken, rechter Winkel im Arm bleibt
	Spannung lösen, Arm schwingt wie ein angestoßenes Pendel nach vorne und hinten. Dann das Gleiche auf der anderen Seite.
	Wieder rechts: beginnen wie oben beschrieben, beim schwingen die Faust manchmal nach vorne umleiten - ohne Kraft, aus der Schwingbewegung, dabei wendet sich das Faustherz nach unten. Beim weiterschwingen Faustherz wieder nach oben. Das gleiche auf der anderen Seite.
	Jetzt geht's richtig los. Die rechte Faust nach oben, zählen, mit "und" beginnen. Wenn der Ellbogen hinten ist, ist "1". Nach "3" die Faust nach vorne stoßen mit einem "Hah" Kiai, dann in der Spannung/ Ausrichtung verharren, spüren. "Wir setzen unsere Grenzen"
	Spannung lösen, Faust umdrehen, so dass das Faustherz nach oben schaut, Arm bleibt gestreckt.
	Hand öffnen, Dehnen.
	Alle 5 Finger nach oben bringen, sie berühren sich.
	Zum Unterarm her dehnen
	Hand in Richtung kleiner Finger drehen
	Ellbogen und Schultergelenk werden auch mit gedreht, bis es nicht mehr weiter geht
	Arm mit einem "Hah" Kiai zurück in Ausgangsposition reißen. "wir nehmen uns, was uns zusteht". Jetzt ist die andere Seite dran.