(VS LIFE)

Dehnen:

* Grätschstand, 1 Arm unten**, 2. Arm nach oben verdrehen**
* Grätschstand: **„Tisch“** Arme tief und hochschleudern bis Oberkörper waagrecht ist
* **Nadel:** 8x li, 8x re: Körper bildet ein A, Bein hochschleudern, Knie hinten strecken!!
* **Liegestütz – runter** auf die Ellbogen – hoch – 8x
* **8x Liegestütz mit Griff zur Schulter li; Liegestütz mit Griff zur Schulter rechts (**1 ist tief, 2 ist hoch kommen, bis 16)
* **Fersensitz: Handgelenke dehnen** - Handflächen und Handrücken auf die Uhr-Stunden legen
* Fersensitz: **Schultern** dehnen: vor dem Hals; Hinterm Kopf**; +** **weiter „Staubsager**“ (Finger aufstellen)
* **„Flex und Stretch“** im Langsitz **Oberkörper aufrecht, Arme hinter den Ohren**
* **„Flex und Stretch“** im Langsitz – **Nase liegt auf den Knien**
* **Grätsche: 3x 8 Brust** **liegt** auf den Knien (gerade); **3x 8 Schulter liegt** am Knie (verdrehen)
* **Kerze – klappen – vor in den Herrenspagat**: Langsitz – Rückrollen zur Kerze – rasch vorrollen bis Herrenspagat mind. 30´ **wer das nicht kann, als PartnerÜbung** mind. 3x
* (Rückenlage/Seitenlage/Bauchlage: hoch halten 5 WH und 10x schaukeln)
* **Ausfallschritt mit Oberkörper-verdrehen**: weiter Ausfallschritt – hinten gestreckt – Arme seit
* **Spagat vordehen**: 30 Sek. Vorne gebeugt, 30 Sek. Vorne gestreckt, nochmal und dann runter 2 Minuten!
* **Brücke dehnen**: Partner zieht Schultern vor = über die Fingerspitzen! 10 Sek. halten! 5 Sek gegendehnen
* **Standwaage**: Arabesque – 1,2,3 „runter – Standwaage halten 4,5,6 – „rauf“
* **Stand**: **Beine hochschleudern**: 10x rechts vorne hoch, 10x li; 10x rechts seitlich hoch, 10x li
* Fersensitz**: Hockhandstand** Hände setzen nah bei den Knien auf 5x