

Sportlicher Sonnengruß

Berghaltung – Arme nach oben strecken – Vorwärtsbeuge

Kriegerposition (erst mit rechts)

Stütz (mit Liegestütz/halben Liegestütz)

Bauchlage – Kobra – Blick nach rechts und links

herabschauender Hund (mit Variationen)

Kniestütz (erst mit rechts) mit Armbewegungen/Halbmond

Vorwärtsbeuge

Stuhl

Berghaltung