

Locker stehen -

Beine hüftbreit auseinander - Knie leicht gebeugt

Arme hängen seitlich herunter

Einatmen Ausatmen Einatmen Ausatmen - in den Atem hineinspüren

Hände wie Schöpfkellen in Beckenhöhe aneinanderlegen -

Einatmen - Energie schöpfen – Hände-Innenflächen nach oben bis Brusthöhe

Ausatmen - Energie nach unten geben – Hände drehen, Innenfläche nach unten

Einatmen rechtes oder linkes Bein heben

Ausatmen Bein wieder senken

Handflächen in Bet-Stellung aneinander

Einatmen - Hände nach oben

Ausatmen Hände/Arme ausbreiten nach unten bewegen

Einatmen - Hände nach vorne

Ausatmen Hände zurück in Ausgangsposition

Bei der Wiederholung das jeweils andere Bein heben

Aktivierung/Power (wenn keiner zuhören kann...)

Locker stehen -

Beine hüftbreit auseinander - Knie leicht gebeugt

Arme hängen seitlich herunter

10 Mal Box/Karateschläge (gegen wen oder was auch immer)
mit kurzem Schrei: z.B.: Aiah!