

# Der tanzende Krieger

Dehnt, kräftigt und wärmt den ganzen Körper  
Eine wunderschöne fließende Sequenz  
Zeige Mut und durchlaufe die Sequenz 3-5-mal

- Du startest in der Katze
- Mit der Ausatmung in die Positionen gehen
- In den einzelnen Pos. sanft weiter durch die Nase ein- und ausatmen und ruhig in jeder einzelnen Position einige Atemzüge verweilen

## 1. Sequenz

1. Katze → re. Bein + re. Arm in die Verlängerung des Rumpfes strecken →  
Tigerchen, beide Hände eng zusammenstellen und die Knie 2 cm über dem Boden anheben
2. Der herabschauende Hund
3. Der Hund streckt sein rechtes Bein
4. Der Hund winkelt sein rechtes Bein an
5. Ausfallschritt, re. Bein vor
6. Krieger I, re. Bein vor
7. Krieger II, re Bein vor
8. Umgekehrte Krieger
9. Gestreckter seitlicher Winkel, re. Bein vor
10. Krieger II, re. Bein vor
11. Schiefe Brett
12. Tiefe Brett oder die Katze
13. Der heraufschauende Hund
14. Die Katze
15. Die Stellung des Kindes

## 2. Sequenz – alles von vorne, allerdings jetzt die li. Seite bzw. mit dem li. Bein

# Der tanzende Krieger

