

Thorax – Idogo

Basisübung



die letzten beiden Finger und Daumen umschließen den Stab, Arme hängen locker, leicht gebeugte Knie



Idogo Stab mit geöffneten Ellenbogen bis unter die Brust hoch ziehen



Hände lenken um die Kugel, Finger zeigen nach oben



Hände drehen, Finger liegen auf dem Idogo Stab



Arme runter drücken bis Ellenbogen gestreckt sind

In den Himmel schauen



zurück in die Ausgangsstellung



Ausgangsstellung siehe Basisübung



Stab im Nacken ablegen und Kopf auf dem Stab ablegen
Augen schließen



Arme nach oben strecken und Körper recken





Arme strecken und zurück in die Ausgangsstellung

Der Kormoran öffnet seine Flügel



Ausgangsstellung, Hände lenken, so dass die Fingerspitzen nach vorne zeigen, Arme strecken, öffnen der Arme, Kugel des Stabes liegt am inneren Oberarm



der andere Arm
übernimmt den Stab, Arme
wieder öffnen



zurück in die
Ausgangsstellung

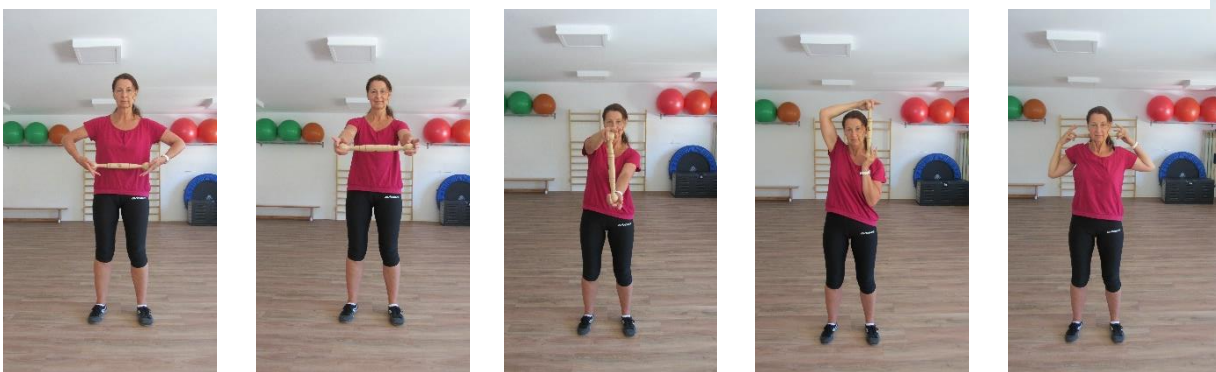


Elefant

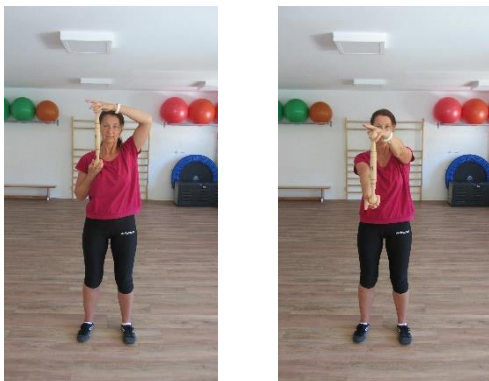


die FüÙe stehen geschlossen, der vordere Arm ist gestreckt, den Idogo Stab hinter dem Rücken in die andere Hand übergeben, während der Übergabe in den Zehenspitzenstand gehen, Ablauf mit dem anderen Arm wiederholen

Der General



Idogo Stab bis unter die Brust hoch ziehen, Finger zeigen nach vorne, Arme ausstrecken, Stab senkrecht nehmen, dicht am Ohr hinter den Kopf führen, auf der anderen Seite wieder nach vorn in die waagerechte ausstrecken, auf beiden Seiten den Ablauf mehrfach wiederholen, in der Basisübung enden

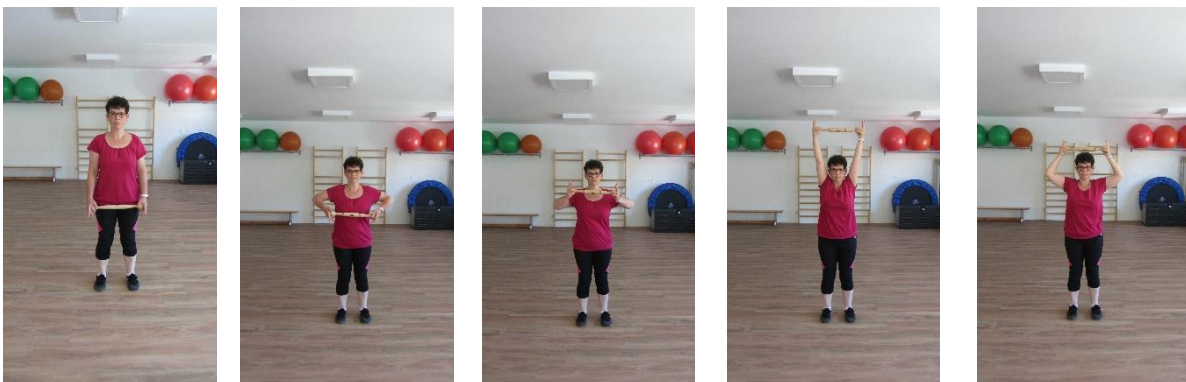


aufgehender Mond

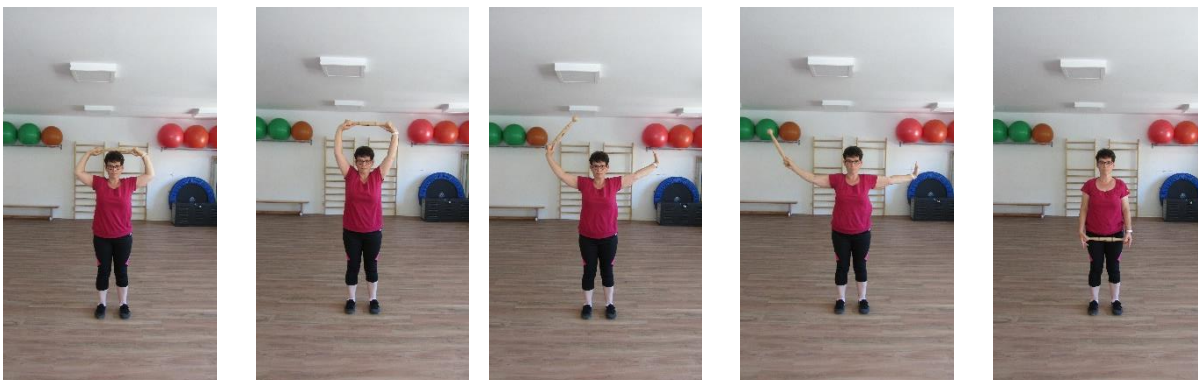


aus der Ausgangsstellung Hüfte aufdrehen, unterer Arm ist gestreckt, Hand zeigt nach hinten oben, zurück in die Ausgangsstellung, den Ablauf auf der anderen Seite wiederholen

fliegender Kranich



Ausgangsstellung siehe Basisübung, Arme nach oben strecken, bis Kopfhöhe nach unten ziehen, Hände lenken, so dass die Finger von unten an den Stab zeigen, Arme nach oben strecken, bis diese durchgedrückt sind, eine Hand übernimmt den Stab und führt ihn über die Seite gestreckt nach unten, gleiche Abfolge mit der anderen Seite wiederholen



Regenbogen



aus der Basisübung Arme nach oben strecken, rechte Ferse anheben, rechten Ellenbogen in rechten Winkel ziehen, Kopf dreht mit Blick zur rechten Seite, zurück in die Armstreckung nach oben, die Abfolge auf der linken Seite wiederholen, zurück in die Ausgangsstellung der Basisübung



Alle Übungen mindestens 3x wiederholen.

Die Übungsabfolge 5x mit der Basisübung beenden.