

## 1. Die Arme in drei Richtungen öffnen:

1. Sie stehen aufrecht und entspannt. Der Abstand zwischen den Beinen ist schulterbreit. Die Arme hängen locker herunter, Sie halten den IDOGO® ohne Druck zwischen den Händen. Bei den nun folgenden Übungen halten Sie den IDOGO® immer in Kontakt zu Ihrem Körper.

2. Heben Sie die Hände langsam bis zum Brustbein. Ihre Handflächen zeigen nach oben. (Zeige- und Mittelfinger werden parallel zum Stab gehalten.)

3. Drehen Sie die Handflächen nach unten. Nun lassen Sie die Hände langsam wieder absinken. (Die Handflächen zeigen ständig zum Boden.) Zeige- und Mittelfinger werden locker entlang des Stabes gehalten.



4. Drehen Sie jetzt die Handflächen nach innen. Heben Sie den IDOGO® wieder langsam auf Brusthöhe an. Die Handflächen zeigen nach oben. Drehen Sie die Handflächen nach vorne. Schieben Sie den IDOGO® auf Schulterhöhe langsam nach vorn.



5. Drehen Sie die Handflächen nach innen; die Finger zeigen nach vorn.



6. Führen Sie den IDOGO® in einer waagrecht Bewegung wieder unter das Brustbein.



7. Drehen Sie die Handflächen Richtung Boden. Nun senken Sie die Hände langsam wieder nach unten.



8. Drehen Sie die Handflächen wieder nach innen zur Grundstellung. Führen Sie die Hände wieder zur Brust. Die Handflächen zeigen nach oben.



9. Nun drehen Sie die Handflächen nach vorn. Jetzt schieben Sie den IDOGO® so weit wie möglich nach oben. Dabei zeigen die Handflächen aufwärts.



10. Nun drehen Sie die Handflächen nach innen. Ihre Finger zeigen nach oben.



11. Lassen Sie langsam die Ellbogen waagrecht bis auf Brusthöhe sinken. Drehen Sie die Handflächen zum Boden.



12. Nun lassen Sie die Hände wieder absinken und drehen Sie die Hände nach innen zur Grundstellung.



## 2. Den Brustkorb öffnen und die Brustwirbelsäule aufrichten:

1. Sie stehen aufrecht und entspannt. Der Abstand zwischen den Beinen ist schulterbreit.



2. Heben Sie die Hände bis zur Brust. Die Handflächen zeigen nach oben.



3. Drehen Sie die Handflächen nach vorn.



4. Schieben Sie den IDOGO® langsam über den Kopf, soweit es Ihnen möglich ist.



5. Lassen Sie nun den IDOGO® langsam in den Nacken sinken. Die Handflächen zeigen nach oben, der Kopf folgt der Haltung des Oberkörpers.



6. Schieben Sie jetzt den IDOGO® wieder soweit wie möglich über den Kopf - die Handflächen zeigen noch immer nach oben



7. – und lassen Sie ihn wieder in den Nacken sinken.  
Jetzt wiederholen Sie das Schieben und Absinken (6mal).



8. (Am Ende der Übung) Ihre Arme sind ausgestreckt über dem Kopf. Nun drehen Sie die Handflächen nach innen. Ihre Finger zeigen nach oben.



9. Lassen Sie langsam die Ellbogen waagrecht bis auf Brusthöhe sinken.



10. Drehen Sie die Handflächen zum Boden. Nun lassen Sie die Hände wieder absinken und drehen Sie die Hände nach innen zur Grundstellung.



## 3. Den Schultergürtel Lockern und die Arme nach links und rechts drehen:

1. Führen Sie die ausgestreckten Arme nach oben bis auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen zueinander und die Finger nach vorne.



2. Ziehen Sie die Ellenbogen waagrecht nach hinten bis die Arme einen Ring bilden. Bewegen sie nun die Arme soweit es Ihnen möglich ist nach rechts. Ihr Kopf bleibt nach vorne gerichtet.



3. Nun führen Sie die Arme wieder zurück und strecken Sie dabei aus.



4. Winkeln sie wieder die Ellenbogen an, bis die Arme einen waagrechten Ring bilden. Führen Sie jetzt die Arme soweit als möglich nach links. Ihr Blick bleibt nach vorne gerichtet.





## 4. Die Wirbelsäule räkeln und den Rumpf strecken:

1. Sie halten den IDOGO® -Stab hinter dem Rücken mit locker hängenden Armen. Die Handflächen zeigen zueinander.



2. Führen Sie nun die Hände soweit wie möglich am Körper entlang nach oben. Die Handflächen zeigen aufwärts.



3. Drehen Sie die Handflächen zum Boden. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen nicht nach hinten knicken. Schieben Sie jetzt die Hände, dicht am Körper entlang nach unten, gleichzeitig lösen Sie die Fersen vom Boden. Die Bewegung geht vom Zentrum aus und der Rumpf bewegt sich nach vorne. Der Körper hat von den Füßen bis zum Scheitel die Form eines Bogens.



4. Drehen Sie die Handflächen zueinander. Jetzt führen Sie die Hände am Rücken entlang wieder nach oben. Dabei sinken die Fersen langsam auf den Boden.



5. Drehen Sie die Handflächen nach unten. Schieben Sie den IDOGO® dicht am Körper entlang abwärts. Gleichzeitig lösen Sie die Fersen vom Boden.  
(die Übung wird sechsmal wiederholt)



## 5. Die Halsmuskulatur lockern, den Kopf nach links drehen:

1. Wir stehen Schulterbreite. Die Arme hängen locker vor dem Körper.



2. Heben Sie die Hände bis auf Schulterhöhe an.



3. Beugen Sie die Handgelenke. Die Zeige- und Mittelfinger zeigen nach oben und der Daumen zum Körper. Der Ringfinger hält die Kugeln.



4. Schieben Sie den IDOGO® soweit es geht nach vorne. Gleichzeitig drehen Sie den Kopf soweit wie möglich nach rechts. Ihre Finger bleiben dabei nach oben gerichtet.



5. Drehen Sie den Kopf nach vorne. Richten Sie ihre Finger nach vorne. Die Ellenbogen winkeln an und wir führen den IDOGO® zur Brust zurück.



6. Nun drehen Sie die Handflächen Richtung Boden und lassen den IDOGO® langsam nach unten sinken. Drehen Sie die Handflächen wieder nach innen zur Grundstellung.



7. Heben Sie die Arme wieder bis auf Schulterhöhe an.

8. Lassen Sie die Ellenbogen langsam nach unten fallen. Schieben Sie den IDOGO® soweit es geht nach vorne. Gleichzeitig drehen Sie den Kopf soweit wie möglich nach links. Ihre Finger zeigen dabei ständig nach oben.

9. Drehen Sie den Kopf wieder nach vorne. Die Finger richten sich nach vorne. Die Ellenbogen anwinkeln und gleichzeitig führen wir den IDOGO® zum Körper zurück.

10. Drehen Sie die Handflächen abwärts und lassen Sie die Hände nach unten sinken. Drehen Sie die Handflächen wieder nach innen zur Grundstellung.



## 6. Den Körper nach vorne beugen und nach oben strecken um den Rücken geschmeidig zu halten:

1. Sie stehen schulterbreit und lassen die Arme locker ausgestreckt vor dem Körper hängen.



2. Führen Sie die Hände zur Brust. Die Handflächen zeigen nach oben. Zeige- und Mittelfinger werden entlang des Stabes gehalten.



3. Nun drehen Sie die Handflächen nach unten. Bewegen Sie die Hände langsam Richtung Boden, bis die Arme locker ausgestreckt sind. Der Körper beugt sich so weit wie möglich nach unten. Dabei führen Sie Ihre Hände an den Beinen entlang abwärts. Ihre Beine bleiben gesteckt, die Knie sind jedoch nicht durchgedrückt. Ihre Handflächen zeigen immer noch abwärts.



4. Sie drehen jetzt die Handflächen zueinander. Richten Sie nun den Oberkörper langsam wieder auf. Dabei führen Sie den IDOGO® locker an den Beinen entlang.



5. Heben Sie die Hände mit der Handfläche nach oben langsam bis zur Brust. Drehen Sie jetzt die Handflächen nach vorne. Nun schieben Sie die Hände soweit wie möglich nach oben. Dabei richten sich die Handflächen ständig aufwärts.



6. Jetzt drehen Sie die Handflächen nach innen. Ihre Finger zeigen nach oben. Lassen Sie langsam die Ellenbogen seitlich nach unten absinken.



7. Die Handflächen zeigen nach unten. Bewegen Sie die Hände langsam Richtung Boden, bis die Arme locker ausgestreckt sind. Der Körper beugt sich weiter, soweit wie möglich nach unten. Dabei führen Sie Ihre Hände an den Beinen entlang abwärts. Ihre Beine bleiben gesteckt, die Knie sind jedoch nicht durchgedrückt. Ihre Handflächen zeigen immer noch abwärts.



8. Jetzt drehen Sie die Handflächen zueinander. Richten Sie nun den Oberkörper langsam wieder auf. Dabei führen Sie den IDOGO® locker an den Beinen entlang. (Übung sechs mal wiederholen)

