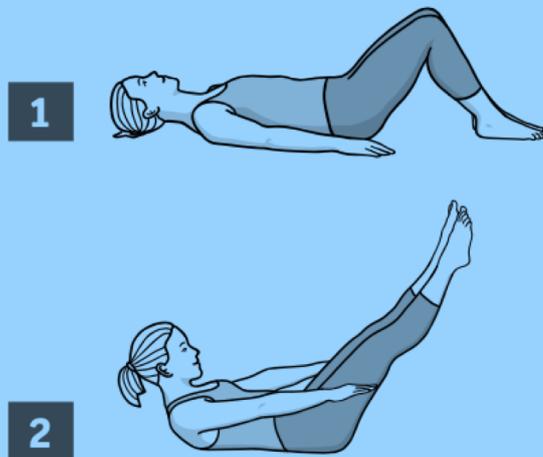


# Hundreds



1. In der Rückenlage mit aufgestellten Beinen zur Vorbereitung einatmen.
2. Mit der Ausatmung Kopf und Schultergürtel aufrollen, Bauch- und Beckenboden anspannen und beide Beine nach vorn strecken. Dann fünfmal in kurzen Atemzügen durch die Nase einatmen und fünfmal in kurzen Atemstößen wieder ausatmen. Dabei fächern die gestreckten Arme auf und ab.

**Hinweis:** Der Atemrhythmus »ein, ein, ein, ein, ein – aus, aus, aus, aus, aus« ergibt einen Satz.

**Variante 1:** Die Beine bleiben aufgestellt.

**Variante 2:** Die Beine werden angehoben und die Knie um 90 Grad gebeugt.