



# START

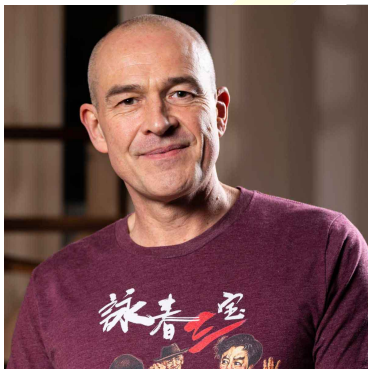
## *Begleitblatt zur Praxis*

Dezember 2020

## **EINLEITUNG**

---

Hier einige Tipps und Ratschläge für Dein zukünftiges praktizieren.



Versuche mindestens zwei (2) Mal in der Woche für Dich zu üben, sinnvollerweise an einem Ort, an dem Du alleine bist und abschalten kannst, ohne viel Lärm und Trubel. Viel Spaß und eine gute Reise 😊

*Sifu Michael A. Mehle*

### **BEGINN**

1. Bevor Du anfängst, kreise Deine Schultern für eine Weile<sup>1</sup> vorwärts und rückwärts, anschließend Dein Becken und die Beine (Knie).
2. Lockere Dich und „schüttele“ Deine Extremitäten aus.
3. Verschränke Deine Hände hinter dem Körper und ziehe für eine Weile die Arme nach oben. Achte darauf die Schultern nach hinten und unten zu ziehen.
4. Beuge Dich für eine Weile langsam nach vorne, soweit es geht und versuche den Boden zu berühren. Die Beine sind gestreckt. Bein nach oben kommen, bitte nur langsam und Wirbel für Wirbel, um Verletzungen vorzubeugen!

Nun bist Du bereit für die Form, viel Spaß und Freude dabei!

---

<sup>1</sup> Weile = 10-30 Sekunden