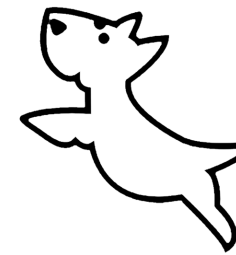


Der kleine Hund



Der kleine Hund ist endlich erwacht!
Er räkelt sich und dehnt sich, dass es Freude macht.

Nach vorne streckt er sich ganz lang
und fängt ganz laut zu hecheln an.

Jetzt schiebt er sich wieder weit zurück
und springt ganz lustig und vergnügt
mit seinen Beinen hoch hinauf.
Der kleine Schwanz, der wedelt auch.

Nun bettelt er um eine Wurst,
zudem bekommt er auch noch Durst.

Doch plötzlich fallen ihm im Nu
ganz einfach seine Äuglein zu.

Nun träumt er glücklich und zufrieden
von einem Würstchen mit Rosinen.

"Herabschauender Hund"

"Bewegter Hund"

"Heraufschauender Hund"

"Heraufschauender Hund" + Zunge weit raus und hecheln

"Herabschauender Hund"

mit einem Bein hochspringen, Beinwechsel in der Luft,
dann mit anderem Bein zuerst hochspringen u.s.f.

im "Herabschauenden Hund" mit dem Popo wackeln

erst in den "Sprinter", dann Knie absetzen und "Pfoten" heben

vom "Vierfüßler" Arme beugen und mit Brustkorb und Kopf tief

Gesäß nach hinten auf Fersen schieben, Arme langgestreckt nach
vorne belassen, dann Stirn zur Erde senken

in dieser Position (Variante "Balasana") bleiben
und angenehm hin- und herschwingen