

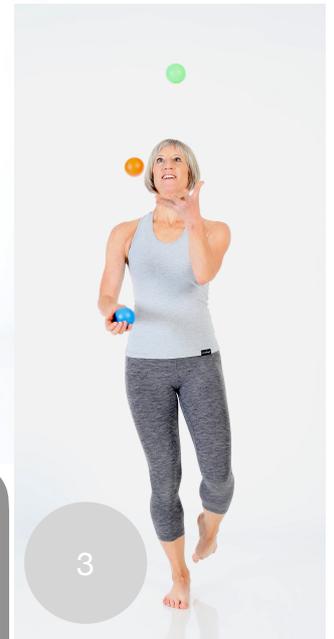
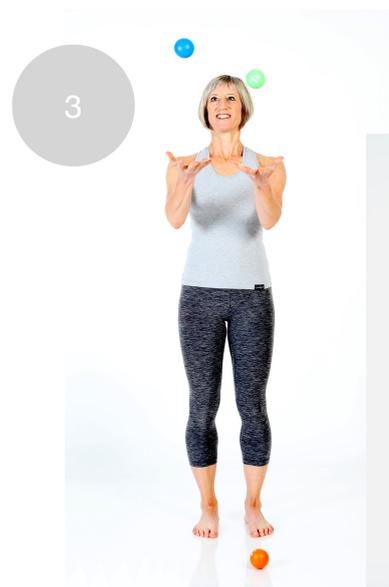
# TOGU MIND SET



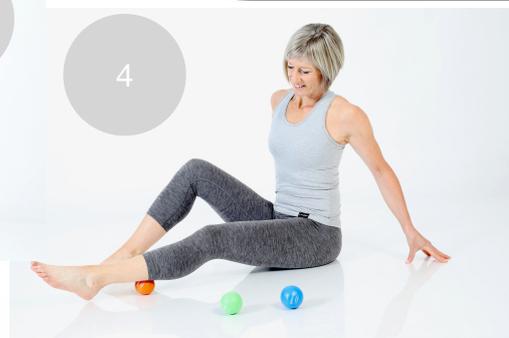
1) Koordination, Gleichgewicht. Im Einbeinstand je Hand einen Ball balancieren, dabei den Körper wie schwerelos in alle Richtungen bewegen.



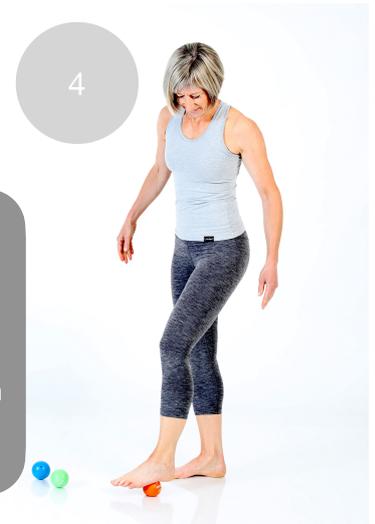
2) Koordination. Mit der einen Hand einen Ball mit der Handfläche zur Decke zeigend, gleichzeitig mit der anderen Hand einen Ball mit dem Handrücken zur Decke zeigend hoch werfen und fangen.



3) Koordination, Gleichgewicht. Auf einem Bein stehen und 3 Bälle jonglieren.



4) Faszien Massage. Mit kleinen kreisenden Bewegungen die Faszien an Gesäß, Waden, Brust, Oberschenkelaußenseiten und Füßen abrollen.



5) Massage. 2 Bälle (vital und gelassen) nebeneinander unter den oberen oder unteren Rücken platzieren und den Körper nach rechts und links oder hoch und tief bewegen.