

# 6.) DIENSTAG, 23.03.2021

## AUFWÄRMEN:


In die Hände klatschen, auf die Schenkel klopfen, Arme/Hände ausschütten, Arme kreisen... Auf der Stelle gehen, ... wärmt euch 5 Min. mit allen Übungen, die euch einfallen, auf ... ☺

## SCHULTER/NACKEN:


Alle Übungen können im Sitzen und im Stehen ausgeführt werden ...  
... und ... alle Übungen langsam ausführen!

①  Kopf langsam von re n. li drehen  
12 x jede Seite

② Kopf lgs. nach rechts neigen, zur Mitte, nach links 12 x jede Seite

③  Hände a.d. Schulter im Wechsel re/li nach hinten kreisen  
12 x pro Seite

④  Arme ausbreiten auf Schulterhöhe dann

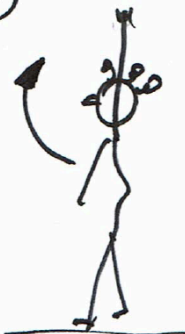
 Arme nach vorne schieben, als ob ihr jmd. umarmen wollt (Rücken rund)

 dann die Arme so weit wie mögl. auf Schulterhöhe zurückziehen  
12 x wtl

⑤ Beide Beine fest am Boden Arme re/li im Wechsel vor dem Körper nach hinten schwingen u. mit den Augen nachschauen ...




⑥



Beide Arme im Wechsel lgs. mit gestreckten Finger in Richtung Decke ziehen  
12 x jede Seite

## ⑦ Wirbelsäule mobilisieren

 Beine leicht gebeugt Hände auf den Oberschenkeln abwechselnd lgs. einen Katzenbuckel und Hohlkreuz machen  
12 x jede Position

⑧



Arme nach vorne strecken Hände falten, Handflächen nach außen drehen, Arme nach oben strecken dann abwechselnd den Oberkörper nach re/li drehen / lgs.

## DEHNEN:

 jede Seite ca. 20 sec. halten



mit der linken Hand den re Ellbogen nach unten ziehen / Oberkörper geht mit wtl mit links 20 sec.



Runder Rücken beide Arme durchstrecken 20 sec.