

Übungen im Sitzen

Die Übungen 10x wiederholen bzw. mindestens 10 sek. halten

1. **Mit den Händen winken:** dabei die ausgestreckten **Arme von vorn nach oben über die Seite wieder nach vorn bewegen.**
2. **Handkreisen**, dabei nach der Hälfte der Zeit, Richtungswechsel.
3. **Schulterkreisen nach hinten**, dabei die Schulterblätter so nah wie möglich zusammenbringen.
4. **Schulterkreisen nach vorn.**
5. **Obst pflücken**, d.h. die Arme nach oben, soweit nach hinten wie möglich und abwechselnd greifen.
6. Arme seitlich strecken, eine Handfläche nach oben, die andere nach unten gedreht; Die **Handflächen gleichzeitig nach oben bzw. unten drehen, dabei die Arme gestreckt lassen und den Kopf in die Richtung drehen**, wo die Handfläche nach oben zeigt.
7. **Kopf** über das Brustbein **von rechts nach links drehen**, dabei in der Endstellung **3x nicken** und zurück.
8. Die Handflächen aufeinanderlegen und die **Finger verhaken**, Arme auf Brusthöhe **auseinander ziehen** und halten. Dann den Griff wechseln.
9. **Handflächen** aneinanderlegen, Rücken gerade und auf Brusthöhe fest **zusammendrücken und halten.**

Abschluss

1. Rechten Arm nach oben strecken, den linken Arm nach unten. **Die Handflächen jeweils nach oben/unten schieben, die rechte Seite wird gedehnt.** Zur Unterstützung in die rechte Flanke atmen. Seitenwechsel
2. **Arme zur Seite nach hinten bewegen**, dabei einatmen, **dann nach vorn sich selbst „umarmen“** und dabei ausatmen.
- 3.

Geschafft!



Wenn du noch nicht genug hast, kannst du gern in einer zweiten Runde alles noch einmal wiederholen.