

# Montag(s) - Gymnastik

(Dauer der Bewegungseinheit: ca. 15-20 Minuten. Alle Übungen sind auch ohne Stuhl möglich)

## 1. Arme locker nach unten hängen lassen

- Schulter kreisen (vorw. & rückw.)
- Schulter hochziehen und senken



© Andrea Bowinkelmann

## 2. Arme seitlich ausstrecken

- Arme kreisen (vorwärts und rückwärts)
- Arme wippen (hoch und runter)

### 3. Mit den Armen nach oben ausstrecken

- eine fiktive Leiter klettern



© Maximilian Gaisendrees

### 4. Arme nach vorne ausstrecken

- Schwimmbewegungen nachahmen Brust
- Paddelbewegung mit den Armen



© Maximilian Gaisendrees

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

## 5. Arme angewinkelt nach vorne

- Fiktives Rudern



© Andrea Bowinkelmann