

# Montag(s) – Mobilisation

## 1. Der Baum

- mit dem rechten Fuß im Boden verwurzeln
- Gewicht auf das rechte Bein verlagern, den linken Fuß vom Boden lösen und die Ferse an die Innenseite des rechten Oberschenkels bringen
- Arme nach oben ausstrecken (Handflächen berühren sich dabei)
- Position 30 Sekunden halten
- Seite wechseln



Dauer der Einheit ca. 10 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

## 2. Der Hund

- auf den Boden knien
- Zehenspitzen aufstellen, die Knie auseinanderspreizen
- Oberkörper auf den Knien ablegen, die Arme nach vorne ausstrecken und auf den Boden legen.
- Po anheben und in den Vierfüßlerstand gehen
- Hände fest gegen den Boden pressen, den Po nach oben drücken, die Beine durchstrecken
- Tief durchatmen
- Position 30 Sekunden halten



Dauer der Einheit ca. 10 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

### 3. Die Kobra

- Auf den Bauch legen
- Beine eng zusammen (Fersen berühren sich dabei)
- Unterarme flach auf den Boden legen, den Kopf und den Oberkörper anheben
- Schultern weg von den Ohren
- Position eine Minuten halten



➔ **Insgesamt 3 Durchgänge**

Dauer der Einheit ca. 10 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.