

Montag(s) – Mobilisation

1. Das Kind

- Auf die Fersen setzen (große Zehen berühren sich dabei)
- Oberkörper nach vorne legen, der Bauch liegt auf den Oberschenkeln, die Stirn berührt den Boden
- Schulterblätter auseinander fallen lassen, Hände locker auf dem Boden
- 30 Sekunden in dieser Position bleiben



Dauer der Einheit ca. 10 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

2. Der Bogen

- Auf den Bauch legen, Handflächen zeigen zur Decke und die Zehen stehen auf dem Boden
- Die Knie beugen, Fersen an den Po bringen
- Hände heben und die Fußgelenke umgreifen
- Fersen vom Po wegbewegen und die Oberschenkel anheben, Schulterblätter zusammenschieben
- Steißbein anheben und Hüfte leicht anheben, Rücken entspannen
- Kopf anheben, Bauch auf den Boden drücken
- Position 30 Sekunden bis eine Minute halten



Dauer der Einheit ca. 10 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

3. Die Schulterbrücke

- Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln, Füße aufstellen
- Hüfte hoch heben
- Hände greifen in Richtung Füße
- Hüfte noch weiter nach oben führen
- 30 Sekunden bis eine Minute halten



➔ **Insgesamt 3 Durchgänge**

Dauer der Einheit ca. 10 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.