

Montag(s) – Mobilisation

1. Der Stuhl

- Heb die Arme gestreckt über den Kopf
- Beine beugen (Oberschenkel sollten fast parallel zum Boden sein)
- Gewicht auf die Fersen verlagern
- Dein Oberkörper streckt sich in die Länge und die Arme bilden die Verlängerung des Oberkörpers
- Position einige Sekunden halten

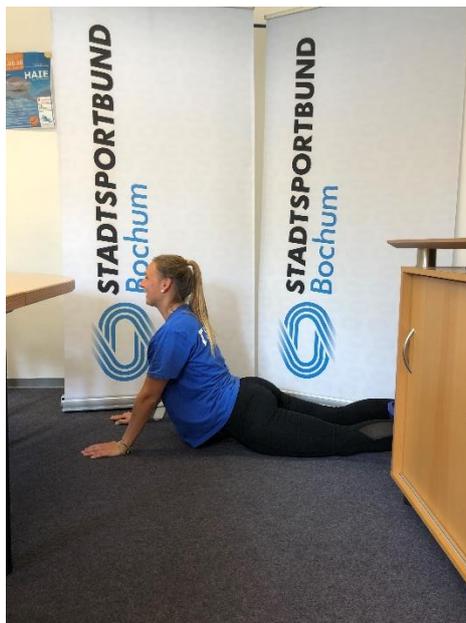


Dauer der Einheit ca. 10 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

2. Der heraufschauende Hund

- Leg dich zunächst auf den Bauch
- Verlagere dein Gewicht nur auf die Hände und die Fußrücken (Finger sind dabei gespreizt)
- Die Hände befinden sich unter den Schultern, Ellbogen zeigen nach hinten
- Die Arme sind gestreckt und die Oberarme rotieren leicht nach außen
- Schieb den Brustkorb zwischen den Armen nach vorne
- Dein Blick geht zur Decke und dein Nacken bleibt lang
- Position einige Sekunden halten



Dauer der Einheit ca. 10 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

3. Das Kamel

- Geh in den Kniestand und leg deine Hände in den unteren Rücken
- Oberschenkel sollen im rechten Winkel zu den Unterschenkeln sein
- Streck deine Arme weit nach oben und leg einen Arm nach dem Anderen auf deine Fersen



➔ Insgesamt 4 Durchgänge

Dauer der Einheit ca. 10 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.