

DEHNUNGSPAUSE

- ➔ *Arme wechselseitig nach oben und nach unten strecken*
- ➔ *Kopf langsam nach links und rechts drehen*
- ➔ *Kopf langsam nach oben und unten neigen*
- ➔ *Kopf auf die Seite legen und Spannung halten*
- ➔ *Schultern anheben und absenken*
- ➔ *Schultern vorwärts und rückwärts kreisen lassen*
- ➔ *Hände vor der Brust ineinander greifen und langsam, aber kräftig nach außen ziehen*
- ➔ *Arme und Schultern nach vorne strecken und lang machen*
- ➔ *Arme mit Schultern seitlich am Körper nach hinten führen*
- ➔ *Arme nach oben führen und seitlichen Rumpf dehnen*
- ➔ *Bauchmuskeln anspannen und entspannen*
- ➔ *Beckenkippen vor und zurück*
- ➔ *Becken seitlich anheben*
- ➔ *Beckenkreisen*
- ➔ *Handgelenke beugen und strecken*
- ➔ *Faust machen, Finger strecken*
- ➔ *Beine ausstrecken und bewegen*
- ➔ *Füße kreisen, strecken und anziehen*



© LandesSportBund NRW