

## Lern-Break – Arme und Schultern



| *Dauer: ca. 5 min* |

### Und so geht's:

(pro Übung 1 Minute, pro Seite 30 Sec.)

1. Arme nach oben strecken anschließend – diagonal nach unten ziehen bis die Hände auf Schulter Höhe sind → Schulterblätter zusammen ziehen
2. Arme waagrecht zur Seite ausstrecken und nach oben und unten wippen (Flappy Bird)
3. Arme waagrecht zur Seite ausstrecken und nach vorne und hinten wippen
4. Arme nach vorne auf Schulterhöhe ausstrecken, anschließend waagrecht nach hinten ziehen, die Handflächen zeigen dabei nach unten → Schulterblätter zusammen ziehen
5. Arme waagrecht zur Seite ausstrecken und halten

