

Lern-Break - Mobilisation



| Dauer: ca. 5 min |

Und so geht's:

1. 5-mal die Schultern hochziehen, kurz halten und anschließend fallen lassen → ganz bewusst nach unten ziehen
2. Neige den Kopf zur rechten Schulter, verstärke die Dehnung indem du den Kopf mit der Hand weiter in Richtung Schulter bringst
→ Dehnung kurz halten ca. 30 Sekunden dann Seitenwechsel
3. Arm nach vorne ausstrecken und die Hand nach oben abknicken, mit der anderen Hand die Handfläche weiter zum Körper drücken und die Dehnung halten
4. Handgelenke lockern → Finger verschränken und Handgelenke drehen → 30 Sekunden pro Richtung
5. Arm nach oben ausstrecken und hinter den Kopf fallen lassen, mit der anderen Hand den Ellenbogen fassen und den Arm weiter Richtung Boden drücken

