

Lern-Break - Mobilisation stehend



| *Dauer: ca. 5 min* |

Und so geht's:

1. Aufstehen ausschütteln
2. Kopf zu einer Seite neigen → Schultern nach unten ziehen um Dehnung zu verstärken (30 Sekunden pro Seite)
3. Arm parallel nach vorne ausstrecken und zur anderen Schulter bewegen, mit der anderen Hand den Arm nehmen und weiter Richtung Schulter drücken
4. Cat and Cow: Hände auf die Oberschenkel stützen, bewege deinen Rücken zu einem Katzenbuckel, danach beuge deinen Rücken so weit durch bis ein Hohlkreuz entsteht, wiederhole dies mehrfach
5. Stelle dich auf ein Bein, greife mit deinen Händen an das Knie des freien Beines und drücke dieses zu deinem Oberkörper → wichtig bleibe aufrecht stehen

