



## Seitneigen (im Stand)

Strecke den rechten Arm nach oben. In dieser Position neigst du deinen Oberkörper leicht nach links bis eine Dehnung an der seitlichen Rumpfmuskulatur zu spüren ist. Halte diese Position kurz, dann lösen und die Seite wechseln.



## Schulter dehnen (im Stand oder im Sitzen)

Hebe einen Arm nach vorne und führe ihn über die Seite und ziehe ihn mit der anderen Hand sanft zu dir heran. Halte diese Position kurz, dann lösen und die Seite wechseln.



## Schulter dehnen (im Stand oder im Sitzen)

Streck den linken Arm nach oben und beug ihn hinter dem Kopf. Mit der rechten Hand greifst du den linken Ellbogen und ziehst den linken Arm zur Seite bis eine Dehnung zu spüren ist. Halte diese Position kurz, dann lösen und die Seite wechseln.



## Lang machen (im Stand oder im Liegen)

Mach dich ganz lang. Strecke deine Hände nach oben und versuche die Sterne vom Himmel zu holen.



## Vordere Oberschenkelseite (im Stehen)

Im Stehen fasst du mit der rechten Hand das rechte Fußgelenk und zieh die Ferse soweit zum Gesäß, bis die Dehnung im vorderen Oberschenkel zu spüren ist. Die Knie bleiben beieinander! Halte dich am besten irgendwo fest. Halte diese Position kurz, dann lösen und die Seite wechseln.



## Wade (im Stehen)

Ca. einen halben Meter entfernt von einer Wand hinstellen. In Schrittstellung vor die Wand stehen. Das vordere Bein ist angewinkelt und das hintere durchgestreckt. Halte diese Position kurz, dann lösen und die Seite wechseln.