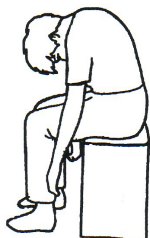


Oberkörpergymnastik



Aufrecht sitzen, die ganzen Fußsohlen auf dem Boden. Das Kinn zur Brust hin bewegen, den Oberkörper einrollen. Der Kopf und die Schultern bleiben locker, das Gesäss hebt sich nicht von der Sitzfläche ab.

5 Wiederholungen



Aufrecht sitzen, die ganze Fußsohle auf dem Boden. Die Schulterblätter zusammenziehen, in dem die Handinnenflächen nach aussen und die Daumen nach oben gedreht werden.

10-15 Wiederholungen



Aufrecht auf dem Stuhl sitzen, ein Stock in den Händen. Den Stock weit auseinander fassen und ihn mit gestreckten Armen hochheben. Dabei den Oberkörper gut aufrichten. man kann auch Gewichte am Stock befestigen.

15-20 Wiederholungen



Mit dem Rücken an der Wand stehen. Die Schultern gegen die Wand drücken.

15-20 Wiederholungen



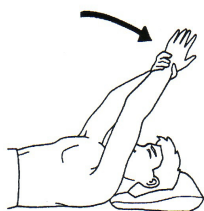
Vierfüßlerstand
Den einen Arm seitlich weit hoch heben. Mit dem Blick dem Arm folgen. Den Arm wieder senken (mit dem anderen Arm wiederholen)

10 Wiederholungen je Seite



Rückenlage, die Knie gebeugt und zu einer Seite gedreht, die Hände im Nacken. Den Oberkörper Richtung Decke heben ("Rumpfheben")

5 Wiederholungen



Rückenlage, die Ellbogen gestreckt. Mit der anderen Hand den gestreckten Arm hinter den Kopf, möglichst nahe am Ohr vorbeiführen.

10-15 Wiederholungen



Sitzen. Einen senkrecht stehenden Stab so weit wie möglich vor sich festhalten. So den Schultergürtel nach unten bewegen

10 Wiederholungen (wippen)