

Bewegung November

Armkreise

Im stabilen Stand die Arme rückwärts kreisen lassen, rechts und links im Wechsel. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 10 mal mit rechts und 10 mal mit links.



Arme öffnen und schließen

Im stabilen Stand beide Arme auf Schulterhöhe möglichst weit hinter den Körper bewegen. Dabei sind die Ellbogen leicht gebeugt, die Daumen zeigen nach hinten. Danach die Arme nach vorn nehmen und den Rücken ganz rund machen. Wiederholen Sie die Übung 10 mal.

