

Bewegung Juni

Hand- und Fingerstreckung

Einen Arm nach vorne ausstrecken, der Handrücken zeigt nach oben und die Fingerspitzen nach oben ziehen. Nun mit der anderen Hand die Finger greifen und sanft zum Körper ziehen. Dabei ist das Ellbogengelenk fast gestreckt. 2- Mal pro Seite.

