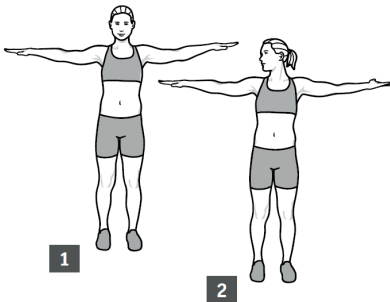




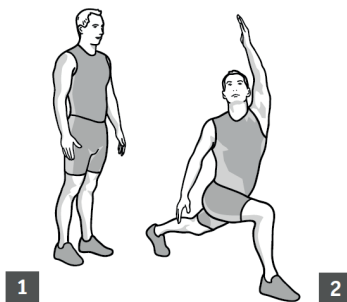
## Armkreisen

Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme in einem großen Bogen von vorn nach hinten kreisen



## Halswirbelsäulen-Schulter-Mobilisation

Einen Seitstütz mit abgelegten Knien einnehmen. Die Knie befinden sich etwa im rechten Winkel. Der stützende Unterarm zeigt gerade nach vorn. Der Ellbogen befindet sich direkt unter der Schulter. Die freie Hand an die Hüfte legen. Das Becken nach oben schieben und die Position halten.



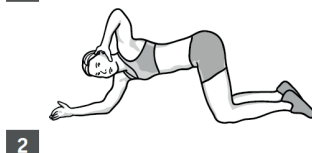
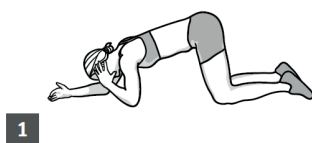
## Ausfallschritt mit Seitneige

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Füße sind parallel.
2. Aus dem stabilen Stand einen tiefen Ausfallschritt ausführen. Das hintere Bein ist gestreckt, das vordere gebeugt. Den zum gebeugten Bein gegenüberliegenden Arm nach oben strecken und den Oberkörper zum aufgestellten Bein neigen. Im Wechsel einen Ausfallschritt mit dem rechten und dem linken Fuß nach vorn ausführen.



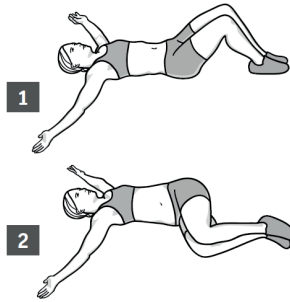
## Katze und Kuh

1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände befinden sich unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Nun das Kinn Richtung Brust ziehen und das Becken nach hinten oben schieben, sodass der Rücken rund wird. Dabei den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen.
2. Anschließend die Wirbelsäule wieder strecken, den Bauch nach unten sinken lassen, dabei das Becken nach vorn kippen und das Gesäß nach oben schieben. In dieser Bewegung das Brustbein nach vorn oben schieben und den Kopf anheben. In fließendem Wechsel fortfahren.



## Brustwirbelsäulen-Schulter-Mobilisation

1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen, dann die Unterarme ablegen. Die Ellbogen befinden sich direkt unter den Schultern, die Hüften sind etwas vor den Knien. Die Fingerspitzen einer Hand an die Kopfseite legen. Der Ellbogen ist vom Boden gelöst.
2. In einer fließenden Bewegung zur Seite aufdrehen und wieder schließen. Der Blick wandert dabei mit dem Ellbogen mit.



### Hüftmobilisation

1. Eine Rückenlage einnehmen. Die Füße schließen und aufstellen. Die Knie befinden sich etwa im rechten Winkel. Die Arme zur Seite ausstrecken, die Handflächen zeigen nach oben.
2. In einer fließenden und langsamen Bewegung die Beine im Wechsel zur rechten und zur linken Seite ablegen.