



### 1. Venenpumpe



Im Stand die Füße im Wechsel von den Fußballen zu den Fersen abrollen. 15 mal durchführen. Kurze Pause, Beine auslockern und die Übung wiederholen.

- ❖ kräftigt Waden- und Schienbeinmuskulatur
- ❖ aktiviert den Blutkreislauf in den Beinen

### 2. Hüftschwung

Die Hände auf die Hüften stützen. Becken im Wechsel nach vorne und nach hinten kippen. 10 mal durchführen. Danach im Wechsel nach rechts und links schieben. 10 mal wiederholen. Dann die Bewegungen zu einer fließenden Kreisbewegung verbinden und 5 mal nach rechts und 5 mal nach links kreisen.

- ❖ mobilisiert die Lendenwirbelsäule
- ❖ aktiviert die Bauchmuskulatur
- ❖ dehnt die untere Rückenmuskulatur



### 3. Brustöffner



Die Arme sind neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach vorne. Mit dem Ausatmen Kopf, Hals- und Brustwirbelsäule langsam abrollen. Gleichzeitig Schultern und Arme mit nach vorne führen, bis sich die Handrücken berühren. Mit dem Einatmen Wirbelsäule und Kopf aufrichten und Schultern und Arme wieder in die Ausgangsposition zurückführen. 10 mal durchführen. Kurze Pause, auslockern und die Übung wiederholen.

- ❖ mobilisiert die Brustwirbelsäule
- ❖ dehnt die Brustmuskulatur
- ❖ erleichtert die Atmung

### 4. Schulterkreisen

Die Arme hängen locker neben dem Körper. Die Schultern im größtmöglichen Bewegungsspielraum rückwärts kreisen. 10 mal durchführen. Kurze Pause, auslockern und die Übung wiederholen.

- ❖ mobilisiert den Schultergürtel
- ❖ aktiviert die Schulter- und Nackenmuskulatur



### 5. Venenpumpe Arme



Mit dem Einatmen die Arme vor dem Körper nach oben führen, dabei die Finger im Wechsel weit auseinander spreizen und wieder zur Faust schließen. Mit dem Ausatmen die Arme über die Seite absenken. 3 mal langsam durchführen. Kurze Pause, Hände und Arme auslockern und die Übung wiederholen.

- ❖ kräftigt die Hand- und Armmuskulatur
- ❖ aktiviert den Blutkreislauf in den Armen

### 6. Halbmond

Den Kopf nach rechts drehen, dabei das Kinn leicht anheben und einatmen. Mit dem Ausatmen langsam den Kopf dicht am Brustbein vorbei zur linken Schulter kreisen. Das Kinn wieder leicht anheben und einatmen. 10 mal wiederholen.

- ❖ mobilisiert die Halswirbelsäule
- ❖ dehnt die Nackenmuskulatur



### 7. Liegende Acht



Die Augen schließen. Die Linie einer gedachten liegenden Acht langsam mit den Augäpfeln nachfahren. Die Augen dabei nicht anstrengen. Übung 5 mal in jede Richtung wiederholen.

- ❖ Entspannt die inneren Augenmuskeln
- ❖ Überkreuzbewegungen unterstützen die Koordination zwischen den Gehirnhälften: Voraussetzung für gutes Sehen