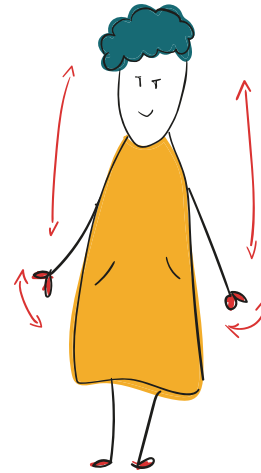
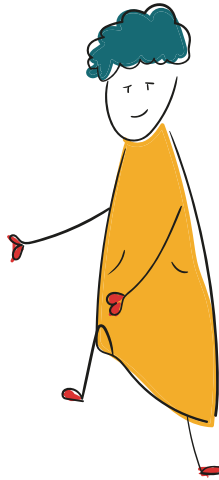
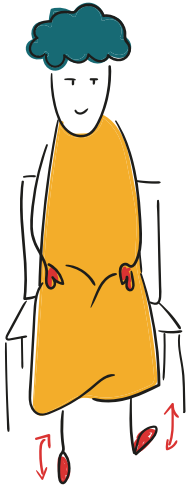




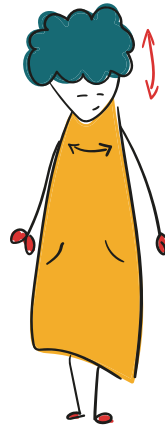
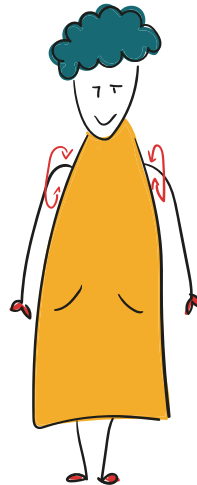
► Im Gehen, eventuell an einem Stuhl festhalten oder im Sitzen. Arme locker gegengleich schwingen. Später die rechte Hand zum linken Knie und die linke Hand zum rechten Knie bringen.



► Im Stehen oder Sitzen die Arme nach vorne strecken. Wechseln der Handflächen von oben nach unten. Arme nach oben strecken und wieder wechseln der Handflächen-Richtung.



► Auf einem Sessel sitzend abwechselnd die Füße auf die Fersen und auf die Zehen stellen. Zuerst beide Füße gleich, dann rechts und links abwechseln. Anschließend „Radfahren“.



► Schultern weit nach vorne, oben, unten und nach hinten kreisen. Arme hängen dabei locker neben dem Körper. Kopf weit nach rechts drehen und nicken - dann in der Mitte nicken - weiter nach links drehen und nicken. Beobachte wie weit du nach hinten blicken kannst!