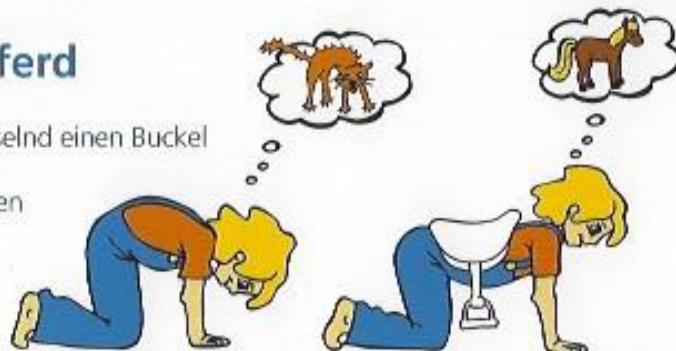




Blatt Nr. 6/1

Katze - Pferd

Mache abwechselnd einen Buckel wie eine Katze und einen Rücken wie ein Pferd!



UNIVERSITÄT SALZBURG

VS ARGE OÖ BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at



Blatt Nr. 5/1

Großes V

Setze dich aufrecht hin und führe die gestreckten Arme wie ein großes V nach hinten. Wiederhole die Übung 10-mal!



UNIVERSITÄT SALZBURG

VS ARGE OÖ BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at



Blatt Nr. 8/1

Schraube

Setze dich auf die Sesselskante und verschränke die Finger. Die Ellbogen sind in Schulterhöhe!



Nun drehe dich abwechselnd nach links und rechts. Wiederhole das 5 bis 10-mal!



UNIVERSITÄT SALZBURG

VS ARGE OÖ BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at



Blatt Nr. 7/1

Käferlauf

Stehe mit gestreckten Beinen, lege die Hände auf die Knie und lasse deine Finger wie Käfer bis zu den Zehen laufen! Bemühe dich, die Beine gestreckt zu lassen!



UNIVERSITÄT SALZBURG

VS ARGE OÖ BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at