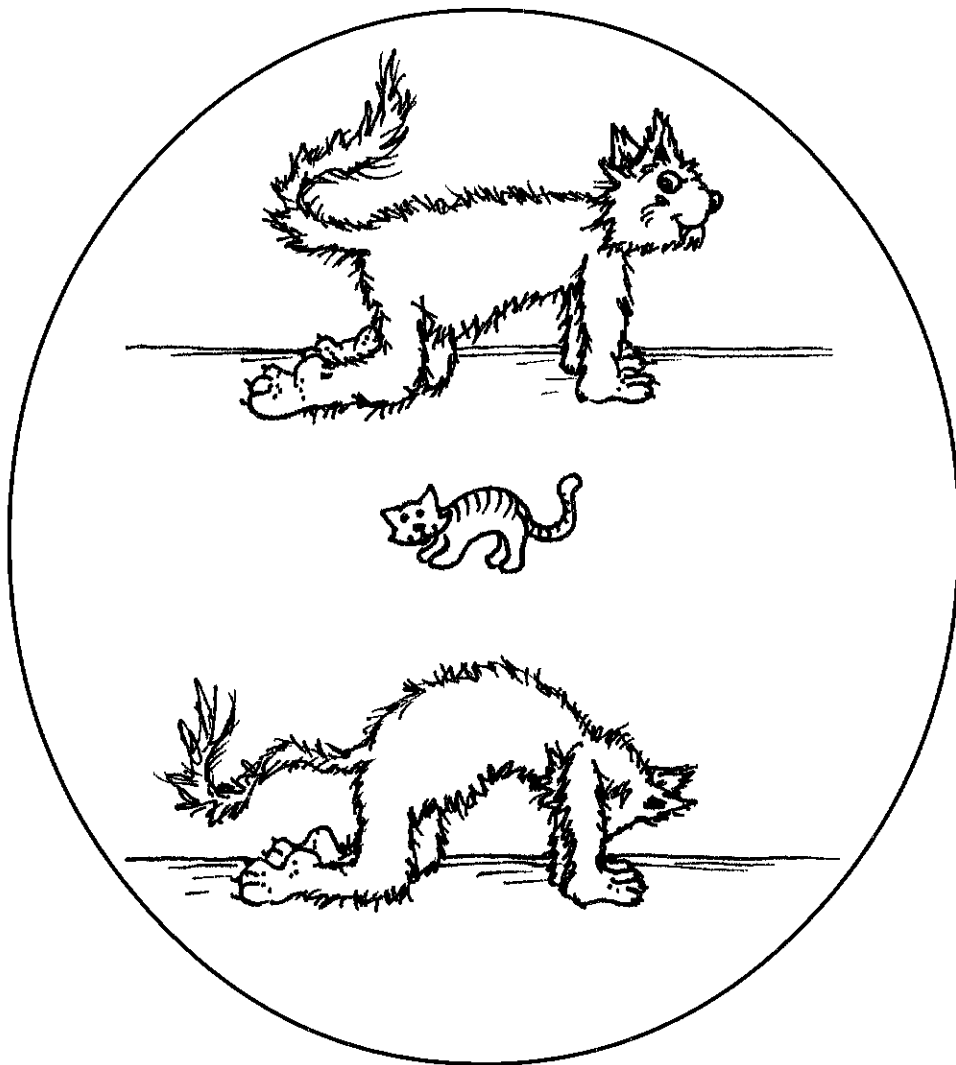


Katze



Übungsablauf:

Stell dich in den Vierfüßerstand. Lass deinen Rücken rund werden und den Kopf sinken. Danach streck den Rücken wieder und heb den Kopf leicht an.

Katze

Katze

Bemerkungen:

Dehnt den Schultergürtel und die gesamte Wirbelsäule
Stärkt den Rücken, macht die Wirbelsäule flexibler

Möglichkeiten zur Anwendung:

Sportunterricht
Einzeltherapie