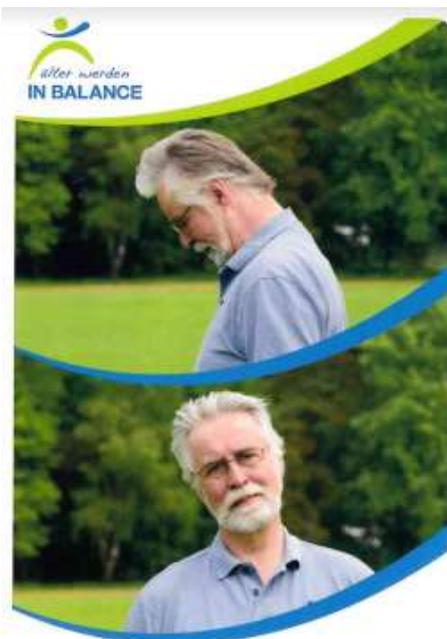




**Denksport:** Bilden Sie eine **Wortkette** mit 20 Begriffen aus der Natur. Das nächste Wort beginnt immer mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Wortes:

Specht – Tanne – E...

### Kräftigung der Arme und Schultern:





#### **Mobilisation der Halswirbelsäule:**

- Kopf nach vorn neigen und wieder aufrichten
- Kopf zu den Seiten neigen und wieder aufrichten
- Kopf langsam und gleichmäßig bewegen





#### **Mobilisierung der Schultern (Schulterkreisen):**

- Ellenbogen beugen
- Hände an die Schultern bringen
- Schultern langsam nach hinten kreisen
- Bewegungsrichtung wechseln
- Bewegungsweite variieren





#### **Mobilisierung der Arme, Schultern und Brustwirbelsäule:**

- ausgestreckte Arme mit der Einatmung nach oben über den Kopf zusammenführen und mit der Ausatmung wieder nach unten führen
- ausgestreckte Arme mit der Einatmung seitlich nach hinten und mit der Ausatmung vor dem Körper zusammenführen, dabei einen „Katzenbuckel“ machen