Aufgabenblock 16. Woche

- Mobilisation -

Hinweise:

- Bitte Platz im Raum schaffen und am besten Sportmatte bereitlegen
- Idealer erster Teil einer Erwärmung

1. Kopfkreisen
2. Armdreher
3. Armkreisen
4. Oberkörper aufdrehen
5. Hüftkreisen
6. Beinschwingen
7. Handgelenks- und Fußkreisen
8. Körperpendel
9. Ausfallschritte mit Rumpfdrehung
10. Katze-Kuh
11. Körperstreckung aus dem Vierfüßlerstand
12. Pinkelnder Hund
13. Cobra - Herabblickender Hund