

# Hausaufgabenprogramm

## Spannungsübungen

1. Aufrechter Stand, Schultern locker, Handflächen vor der Brust zusammenführen, Ellenbogen abgespreizt, dann Handflächen fest zusammenspannen ca. 10 Sekunden Spannung halten, weiter dabei atmen, dann Spannung langsam lösen



2. Aufrechter Stand, Schultern locker, Finger vor der Brust verhaken, Ellenbogen abgespreizt, dann Spannung nach außen aufbauen, ca. 10 Sekunden halten, weiteratmen, dann Spannung langsam lösen



## Für Zwischendurch:

Immer mal wieder:

- ✓ Räkeln
- ✓ Strecken
- ✓ Schultern nach hinten kreisen