

Leittext

Aufwärmübung: „Äpfel pflücken“

(Aufwärmübung nach einer Idee von Hans-Jörg Hennig)

Anlass

- » Verspannungen im Oberkörper
- » Als Dehn- und Entspannungsübung für Zwischendurch
- » Als Vorübung zur Progressiven Muskelentspannung
- » Als Vorbereitung für Kräftigungs- und Dehnübungen im Oberkörper

Schritte und Regeln

Position >> Bewegung >> Wiederholung



1. Schritt: Position einnehmen

„Ich setze mich aufrecht auf einen Stuhl, die Knie 90 Grad angewinkelt, die Füße stehen doppelt hüftbreit und parallel am Boden. Ich halte meine Wirbelsäule achsengerecht. Meine Arme hängen locker seitlich am Körper herunter.“

2. Schritt: „Äpfel pflücken“

„Ich greife mit beiden Händen wechselseitig weit nach oben - die Äpfel hängen verdammt hoch! Ich strecke meine Arme richtig aus und greife fest zu.“

3. Schritt: wiederholen (1 Minute lang)

„Ich wiederhole diese Übung so lange, bis ich eine angenehme Dehnung im Oberkörper verspüre und mich wieder fit fühle weiter zu arbeiten.“

!Achtung! Halten Sie den Rücken gerade, und gehen Sie nicht ins Hohlkreuz. Lassen Sie den Atem während der ganzen Übung frei fließen.

Probieren Sie die Übung auch mal im Stehen und schauen Sie einmal wie hoch die Äpfel hängen.

Notizen: