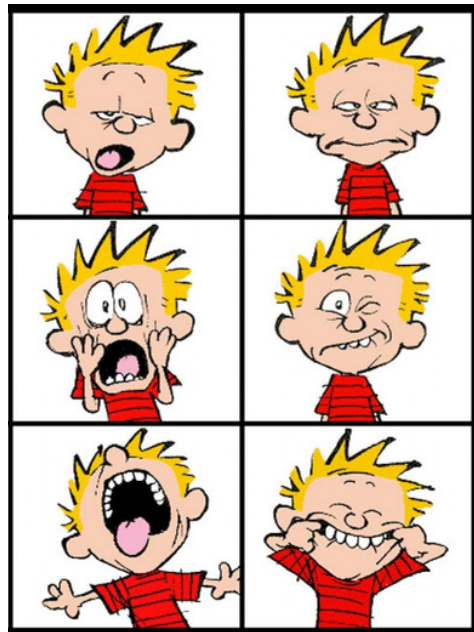




# Grimassen

Mache Deine Augen ganz weit auf.  
 Und den Mund auch.  
 Und beides wieder ganz fest zu.  
 Du kannst auch die Zunge herausstrecken.  
 Oder Deine Zähne zeigen.

Das kann lustig aussehen.  
 Lachen ist gesund.  
 Und es entspannt Dein Gesicht.



pixabay.com



# Recken und Strecken

Strecke Deine Arme in alle Richtungen:

Nach oben und nach unten.

Zu den Seiten.

Nach vorne.

Strecke Dich so weit wie Du kannst.

Mache dabei eine Faust.

Und öffne die Hände wieder.





# Kopf drehen

Setze oder stelle Dich gerade hin.

Lasse die Arme locker hängen.

Drehe den Kopf nach links.

Und dann nach rechts.

Langsam und Vorsichtig.

Soweit Du kannst.

Es darf nicht weh tun!



pixabay.com



# Kopf bewegen

Setze oder stelle Dich gerade hin.  
Lasse die Arme locker hängen.  
Beuge Deinen Kopf nach links und rechts.  
Das Ohr geht dabei zur Schulter.  
Langsam und vorsichtig.  
Soweit Du kannst.

Es darf nicht weh tun!



pixabay.com



# Dehn-Übung



# Kopf neigen

Setze oder stelle Dich gerade hin.  
Lasse die Arme locker hängen.  
Beuge Deinen Kopf vorsichtig  
Nach oben und unten.  
Bewege nur Deinen Kopf.  
Nicht den Hals.  
Langsam und vorsichtig.

Es darf nicht weh tun!



[pixabay.com](https://pixabay.com)



# Schultern bewegen

Setze oder stelle Dich gerade hin.  
Lasse Deine Arme locker hängen.  
Ziehe Deine Schultern hoch zu den Ohren.  
Soweit es geht.

Halte Deine Schultern dort kurz.  
Dann lasse Deine Schultern wieder sinken.



pixabay.com

# Dehn-Übung



## Schultern kreisen

Setze oder stelle Dich gerade hin.  
Lasse Deine Arme locker hängen.

Kreise Deine Schultern nach vorne.  
Und nach hinten.

Du kannst auch Deine Arme kreisen lassen.



pixabay.com

# Dehn-Übung



## Den Rücken bewegen

Setze Dich gerade hin.

Die Hüfte, Knie und Füße zeigen nach vorne.

Kreuze Deine Arme vor der Brust.

Drehe den Ober-Körper nach links und rechts.

Drehe den Kopf dabei mit nach links und rechts.

Die Knie und Füße zeigen dabei weiter nach vorne.



pixabay.com



# Dehn-Übung



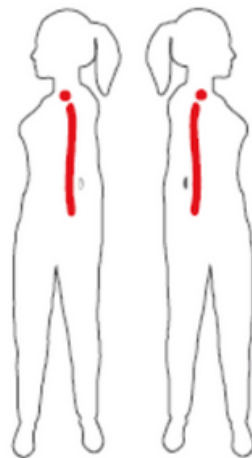
[istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

## Schraube



Stelle Dich gerade hin, lasse die Arme locker hängen.  
Drehe Deinen Oberkörper und die Hüfte nach links.  
Lasse sie dann locker zurück schwingen.

Drehe Deinen Oberkörper und die Hüfte nach rechts.  
Lasse sie dann locker zurück schwingen.



agv-bs.de

# Dehn-Übung



istockphoto.com

## Krone



Stelle Dich gerade hin, lasse die Arme locker hängen.  
Mache Dich und Deinen Rücken ganz gerade.

Strecke Dich so weit Du kannst.  
Als ob Du eine Krone auf dem Kopf hast.



agv-bs.de

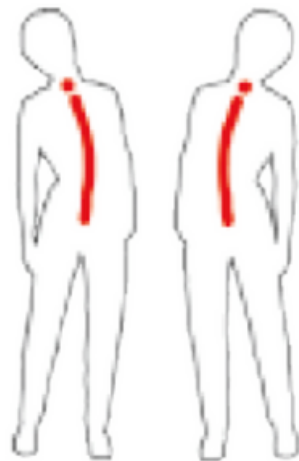


# Palme



Stelle Dich gerade hin, lasse die Arme locker hängen.  
Beuge den Oberkörper und die Hüfte nach links.  
Richte Dich langsam wieder auf.

Beuge den Oberkörper und die Hüfte nach rechts.  
Richte Dich langsam wieder auf.



agv-bs.de

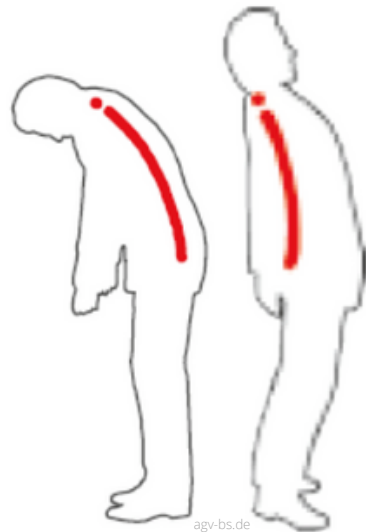


## Medaille



Beuge Dich nach vorne.  
Als ob Dir eine Medaille umgehängt wird.

Dann Beuge Dich nach hinten.  
Als ob Du Deine Medaille stolz zeigst.





# Dehn-Übung



istockphoto.com

## Für eine bessere Durch-Blutung

Setze Dich gerade hin.  
Hebe Deine Zehen an.  
Die Hacken bleiben unten.

Hebe Deine Hacken an.  
Die Zehen bleiben unten.  
Wiederhole das 10 Mal.



pixabay.com





# Für eine bessere Durch-Blutung

Setze Dich gerade hin.  
 Hebe Deine Zehen an.  
 Die Hacken bleiben unten.  
 Drehe Deine Zehen nach außen.  
 Und wieder nach Innen.  
 Hebe Deine Hacken an.  
 Die Zehen bleiben unten.  
 Drehe Deine Hacken nach außen.  
 Und wieder nach Innen.



# Dehn-Übung

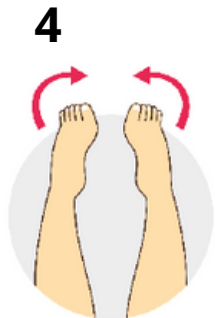
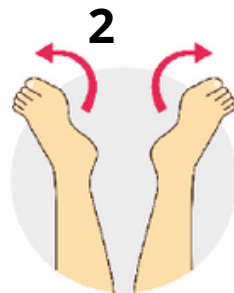


istockphoto.com

# Für eine bessere Durch-Blutung

Setze Dich gerade hin.  
 Hebe Deine Zehen an.  
 Die Hacken bleiben unten.  
 Drehe Deine Zehen nach außen.  
 Setze die Zehen dort ab.

Hebe Deine Hacken an.  
 Die Zehen bleiben unten.  
 Drehe Deine Hacken nach außen.  
 Setze Deine Hacken dort ab.



pixabay.com