

## 4-Füßler Rotation



Jede Altersgruppe



5-10 WDH je  
S.



Oberkörper-  
Mobilität

Aufwärmen

Ziel:

Verbesserung der Wirbelsäulenmobilität (BWS)

Ausführung:

Startend im 4-Füßlerstand greift eine Hand an den Hinterkopf. Nun rotiert der Ellenbogen in Richtung Decke, wobei der Blick folgt und der Kopf entsprechend mit dreht. Anschließend wird der Ellenbogen wieder zurückgeführt.

Variation/Tipps:

