

Katzenbuckel



Jede Altersgruppe



5-10 WDH



Wirbelsäulen-
mobilität

Aufwärmen

Ziel:

Verbesserung der BWS Mobilität

Ausführung:

Im 4-Füßlerstand werden die Hände unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte positioniert. Nun den Rücken möglichst rund machen und wieder durchgestreckt.

Variation/Tipps:

Der Kopf gibt hierbei die Bewegung vor. Die Bewegung wird gefühlt Wirbel für Wirbel langsam und gleichmäßig durchgeführt.

