



2. **Einbeinstand, Kopf langsam nach rechts und links drehen**
  - a. **Ausgangsstellung:** auf einem Bein stehen, Standbein leicht gebeugt
  
  - Durchführung:** Kopf langsam nach rechts drehen und über die Schulter schauen und dann nach links drehen und über die Schulter schauen. Bitte langsam ausführen. Jede Seite am Anfang 5x und dann Beinwechsel.
  
  - b. **Steigerung:** Kopf in den Nacken nehmen und zur Decke schauen oder die ganzen Übungen mit geschlossenen Augen machen.
- c.