



### 3. Latziehen mit Handtuch im Stand

**Ausgangsstellung:** siehe Übung 1, Handtuch etwas weiter als schulterbreit greifen und über den Kopf nach oben strecken.

- a.

**Durchführung:** Zug auf das Handtuch, die Arme beugen und das Handtuch hinter den Kopf zum Nacken führen (Schulterblätter gehen zusammen), Handtuch unter Spannung nach oben führen.  
3 x 10 Wiederholungen

- b.

**Tipp:** schau in den Spiegel und versuche keine Ausweichbewegung mit dem Kopf zu machen. Bleibe aufrecht.

- c.