



4. Oberkörper aufrichten, Schultergürtel Beweglichkeit

Ausgangsstellung: Handtuch hinter den Rücken nehmen, eine Hand nimmt das obere Ende von Oben, die andere Hand greift von unten hinter dem Rücken das untere Ende. Aufrechter hüftbreiter Stand, auf Bauchnabel und Po achten.

- a.
 - b.
- Durchführung:** Langsam das Handtuch nach oben und unten ziehen. Die Hände versuchen immer näher am Handtuch zu greifen. Seitenwechsel