

# F



## Das Waschbrett

1. Nimm dein Federmäppchen in die rechte Hand.
2. Beginne mit der ASTE „Stand 1“.
3. Hebe die ausgestreckten Arme vor den Körper und halte das Federmäppchen mit beiden Händen fest. Dabei müssen die Handrücken zur Decke zeigen.
4. Drücke das Federmäppchen nach unten bis zu den Oberschenkeln.
5. Ziehe das Federmäppchen nun am Körper entlang nach oben bis zu deinem Brustbein.
6. Wiederhole die Übung.

Bewegen sich deine Hände nur bis zum Brustbein? Sind die Schultern nicht hochgezogen?



# F



## Drück mich (I)

1. Beginne mit der ASTE „Stand 4“.
2. Mache einen Ausfallschritt mit dem linken Bein nach hinten.
3. Baue Druck mit deinem Körper gegen den Stuhl auf (Achtung: Nichts bewegt sich!).
4. Halte den Druck, zähle bis 5, 10 bzw. 15 und löse ihn wieder.
5. Wiederhole die Übung.
6. Mache einen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach hinten.
7. Wiederhole die Übung.

Bewegt sich der Stuhl nicht?  
Sind deine Schultern nicht  
hochgezogen? Steht dein hinterer  
Fuß auf dem Boden? Atmest du  
gleichmäßig weiter? Bewegst du  
dich nicht, sondern spannst nur  
deine Muskeln an?



# F



## Die Katze, die sich reckt

1. Setze dich auf deine Unterschenkel (deine Füße sind lang zum Boden gestreckt).
2. Strecke deinen Rücken gerade zur Decke und ziehe deinen Bauch ein.
3. Schiebe dein Brustbein nach vorne und mache ein Doppelkinn.
4. Lege deine Hände auf die Oberschenkel.
5. Strecke nun deinen linken Arm zur Decke. Setze dich etwas mehr auf die linke Seite.
6. Hole den Arm zurück und strecke den rechten Arm zur Decke. Setze dich mehr auf die rechte Seite.
7. Wiederhole die Übung mehrfach.

Ist dein Rücken noch gerade?  
Ist dein Bauch noch klein?  
Hältst du dein Doppelkinn?

