

# A



## Kanu fahren

1. Beginne mit der ASTE „Stuhl“.
2. Strecke deine Arme auf Höhe deiner Schultern nach vorne aus.
3. Deine Hände bilden jeweils eine Faust. Die Fäuste berühren sich an den Daumen.
4. Bewege nun beide Arme zusammen zur rechten Seite nach hinten / unten in Richtung Hüfte. Schaue dabei deinen Händen nach.
5. Rudere nun mit beiden Armen zusammen zur linken Seite. Schaue den Händen wieder hinterher.
6. Rudere nun im Wechsel nach rechts und links.

Stehen deine Füße noch auf dem Boden? Sitzt du noch? Schauen die Augen den Händen hinterher? Ist der Rücken noch gerade?



# A



## Die Sitzhöckerwaage

1. Beginne mit der ASTE „Stuhl“.
2. Stütze dich mit den Handballen auf der Sitzfläche ab.
3. Verlagere dein Gewicht auf die linke Seite.
4. Strecke deinen linken Arm schräg zur Decke.
5. Schaue deine Hand an.
6. Zähle bis fünf und gehe wieder zur Mitte zurück. Ziehe deinen Arm ein.
7. Mache die Übung zur rechten Seite.
8. Wiederhole die Übung im Wechsel bei beiden Seiten.

Schauen die Augen zur Hand?  
Ist die Schulter nicht  
hochgezogen? Stehen deine  
Füße noch auf dem Boden?



A



## Die Giraffe

1. Beginne mit der ASTE „Stand 1“.
2. Halte dein Doppelkinn.
3. Versuche, deinen Hals nach hinten zu bewegen, sodass dein Kopf sich zur Decke streckt (stelle dir vor, dein Kopf hänge an einem Faden, der zur Decke gezogen wird).
4. Lasse wieder locker.
5. Wiederhole die Übung mehrere Male.

Stehen deine Füße  
fest auf dem Boden?  
Schauen deine Augen  
nach vorne? Hältst du  
dein Doppelkinn?

