



Beweglichkeit Top 10

MAIN PARTNER

Sunrise

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

GOLD PARTNER



MEDIA PARTNER

SRG SSR

Beweglichkeit Top 10

1: Katzenbuckel



10 × im Vierfüßlerstand Position wechseln von der «Katze» zur «Kuh» und zurück

- ▷ Position «Katze» in Rundrücken
- ▷ Position «Kuh» in Hohlkreuz

Beweglichkeit Top 10

2: Hund



9 × dynamisch dehnen im «Hund»

- ▷ Beine gestreckt, li/re Ferse abwechslungsweise auf Boden drücken
- ▷ Füße etwas mehr als schulterbreit
- ▷ Arme sind nach vorne gestreckt,
- ▷ Schultergürtel zieht zum Boden
- ▷ Gesäss zeigt nach oben (Hüftwinkel ca. 90°)

Beweglichkeit Top 10

3: Bär



8 x wechselseitig zur Fussspitze greifen

- ▷ Beine gestreckt
- ▷ Füße etwas mehr als schulterbreit
- ▷ Arme sind nach vorne gestreckt
- ▷ Gesäss zeigt nach oben (Hüftwinkel ca. 90°)
- ▷ Mit der Hand wechselseitig zur gegenüberliegenden Fussaussenseite greifen

Beweglichkeit Top 10

4: Sonnenaufgang



7 × Sonnenaufgang im hüftbreiten Stand

- ▷ Mit beiden Händen den Boden berühren
- ▷ Position 2 s halten und wieder aufrichten
- ▷ In aufrechter Position Arme nach hinten oben strecken und Hüfte gleichzeitig etwas nach vorne bringen

Beweglichkeit Top 10

5: Baum



6 × aktive Streckung nach oben

- ▷ Tief einatmen auf einem Bein (3 × li, 3 × re)
- ▷ Anderen Fuss so weit wie möglich nach oben
- ▷ an das andere Bein legen (nicht auf Kniehöhe)

Beweglichkeit Top 10

6: Grashalm



5 × im hüftbreiten Stand sw schaukeln

- ▷ Arme nach oben
- ▷ Oberkörper nach re und nach li neigen
- ▷ Kein Ausweichen nach vorne oder hinten
(Metapher: zwischen 2 Glasscheiben)

Beweglichkeit Top 10

7: Brücke



4 × das Becken in die «Brücke» heben und wieder sanft senken

- ▷ Auf dem Rücken liegen und Beine anziehen
- ▷ verkehrt herum die Hände neben den Kopf setzen
- ▷ Becken anheben, Arme und Beine gleichzeitig durchdrücken

Beweglichkeit Top 10

8: Frosch



3 × in «Froschposition» Oberkörper leicht nach vorne beugen

- ▷ Breitbeinige tiefe Hocke
- ▷ Hände (ev. sogar Unterarme) flach auf den Boden legen
- ▷ Füße sind ganz auf dem Boden
- ▷ Als Variante: Hocke mit geschlossenen Füßen und Beinen

Beweglichkeit Top 10

9: Kerze



2 x in «Kerze» kurz verweilen

- ▷ Flach auf dem Boden liegen und Beine in die Höhe heben
- ▷ Gewicht auf Schultern
- ▷ Brustkorb heben und Kinn einziehen
- ▷ Ellenbogen auf dem Boden, Hände stützen den Rücken
- ▷ Füße strecken, Körper bildet mit Beinen und Füßen eine Linie («Kerze»)

Beweglichkeit Top 10

10: Maus



1 × mit angezogenen Beinen sich zusammenkauern

- ▷ Das Kinn oder die Stirn auf den Boden senken
- ▷ Die Arme liegen entspannt neben den Füßen
- ▷ Ganz ruhig ein- und ausatmen am Boden