



Sport &
Bewegung

Materialliste

Anleitung

Rücken, streck dich!

Von Frau Meyer

„Dauersitzung und lernen für die Schule lassen den Muskeln hart werden“.

Du kannst ganz einfach vorbeugen, indem du immer mal wieder die folgende kleine Fünfer-Dehnrunde absolvierst. Das kostet dich nur 2 Minuten!

Du benötigst:

- einen Stuhl

Erst leicht dehnen bis es anfängt zu ziehen, dann die Dehnung verstärken.

Du hältst jede Übung 10 bis 15 Sekunden. Jede Übung machst du zwei Mal.

1. Kopf rüber

Du setzt dich aufrecht hin.

Du hebst dein Brustbein nach vorn oben an.

Du ziehst die Schultern nach hinten unten. Du ziehst das Kinn etwas in Richtung Kehle.

Nun neigst du den Kopf langsam so weit wie möglich zur linken Schulter.

Dann legst du zur Verstärkung die linke Hand auf den Kopf.

> Dann machst du die Übung zur anderen Seite. Und wiederholst du beide Seiten.

Diese Übung dehnt die Hals- und Nackenmuskulatur.



2. Hände hoch

Du streckst die Arme lang nach oben.
Die Hände sind dabei verschränkt und nach außen gedreht.

> Lockern, noch einmal.

Diese Übung dehnt die Oberkörpermuskulatur, insbesondere die Stützmuskulatur.



3. Brust raus

Du hältst den Oberkörper gerade und leicht nach vorne geneigt.
Du hebst deine Arme seitlich auf Schulterhöhe an. Die Handflächen zeigen nach oben.

Nun führst du die Arme langsam nach hinter, deine Oberkörper bleibt in Position.

> Lockern, noch einmal.

Diese Übung dehnt den Brust-Schulter-Gürtel.



4. Rücken rund

Du senkst das Kinn auf die Brust. Du verschränkst die Hände und du drehst sie nach außen.
Du schiebst die Arme ganz schräg nach vorn unten. Der Rücken rundet sich.

> Lockern, noch einmal.

Diese Übung dehnt den oberen Rückenbereich.



5. Kinn zurück

Du sitzt gerade und du spannst den Bauch an. Du legst die Hände über Kreuz auf die Schultern. Dein Blick ist geradeaus gerichtet.

Nun ziehst du deinen Kopf gerade nach hinten, wie bei einer Schublade.

> Lockern, noch einmal.

Diese Übung hilft dir eine korrekte Kopfhaltung zu haben.



Viel Spaß!



**Ganztagsbildung und -betreuung Deutsch-Französische
Grundschule Stuttgart-Sillenbuch**

