

# Gewichtheben



Spreizstand mit den Füßen auf Schulterbreite + die Arme neben dem Körper nach unten gestreckt.



Die Knie beugen + Arme gerade nach vorne. Die Fersen bleiben auf dem Boden + den Rücken gerade halten!  
Achtung: Dein Po muss fast bis zu den Fersen kommen!



Deine Beine so stark machen, dass du später mit geradem Rücken Dinge heben kannst. Das schont und stabilisiert den Rücken.



Die Rückenmuskeln, aber natürlich auch die Kraft der Oberschenkelmuskulatur.



10 Mal, mit geradem Rücken, ist eine echte Herausforderung!



Einmal alles lockern, vor dem Beginn des Unterrichts oder aber auch am Ende eines schweren Tages.



# Brüllender, kratzender Löwe



Spreizstand mit den Füßen auf Schulterbreite und die Arme neben dem Körper nach unten gestreckt. Mache mit den Händen Pranken.



Hebe die Arme plötzlich hoch (Ober- und Unterarme formen einen rechten Winkel), „kratze und brülle“ wie ein Löwe, ohne Lärm, aber mit aufgerissenem Mund.



Die Stabilität des Nackens trainieren.



Die Nacken-, Hals-, Brust- und Armmuskeln.



Nach 10 Sekunden „brüllen“ kurz ausruhen. Wiederhole das etwa 6 Mal.



Oft auf dem Stuhl eingesackt? Diese Übung kräftigt Rücken und Nacken.

