SICHER GUT VORBEREITET

www.klett-sprachen.de/sichergutvorbereitet

NIE MEHR PRÜFUNGSSTRESS!

Mit diesen Dehnübungen gehst du entspannt in die Prüfung!

2 – 4 mal

Finger · Unterarme · Schultern

Aufrecht auf dem Stuhl sitzen. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Hände vor dem Körper ineinander im Flechtgriff verschränken. Arme auf Schulterhöhe komplett durchstrecken und die Position ca. 15 Sekunden halten. Dabei die Schulterblätter zusammendrücken.

2 – 4 mal

Finger · Unterarme

Aufrecht auf dem Stuhl sitzen. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Presse die Handflächen auf Brusthöhe fest zusammen. Zum Start sollten Ellenbogen und Handgelenke eine Linie bilden. Danach die zusammengepressten Hände langsam senken bis die Dehnung zu spüren ist.
Die Position ca. 15 Sekunden halten.

2 – 4 mal

Brust · Schultern

Aufrecht auf dem Stuhl sitzen (Bei Stühlen mit einer Rückenlehne, etwas weiter vorne auf die Sitzfläche setzen). Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Die Hände greifen hinter dem Körper ineinander im Flechtgriff. Langsam die Arme durchstrecken und nach oben bewegen. Der Oberkörper bleibt aufrecht und die Schulterblätter werden zusammengedrückt. An der obersten Position die Übung ca. 15 Sekunden halten.

8 – 10 mal

Waden

Aufrecht weiter vorne auf die Sitzfläche des Stuhles setzen. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Einen (oder beide) Fuß auf die Zehenspitzen stellen und die Ferse so hoch wie möglich anheben. Die aufrechte Körperhaltung beibehalten und die Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Die Position ca. 10 Sekunden halten. Abwechselnd beide Seiten.

2 – 4 mal

Nacken

Aufrecht auf dem Stuhl sitzen. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Den Kopf auf die rechte Seite neigen. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Mit der rechten Hand etwas den Kopf nach unten ziehen um die Dehnung zu verstärken. Für eine noch stärkere Dehnung den linken Arm und die linke Schulter nach unten ziehen. Abwechselnd beide Seiten ca. 15 Sekunden halten.

2 – 4 mal

Oberschenkel · Hüfte · Gesäß

Aufrecht auf dem Stuhl sitzen. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Den rechten Fuß auf dem linken Bein ablegen. Der Knöchel sollte etwas vor dem Kniegelenk liegen. Mit der linken Hand den Fuß festhalten. Mit der rechten Hand das rechte Knie nach unten drücken bis die Dehnung einsetzt. Abwechselnd beide Seiten ca. 15 Sekunden halten.

Finger · Unterarme · Schultern

Aufrecht auf dem Stuhl sitzen. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Einen Arm parallel zum Boden geradeaus strecken. Handfläche zeigt Richtung Boden. Mit der anderen Hand wird Druck auf den Handrücken ausgeübt. Bei Dehnung die Position ca. 15 Sekunden halten. Beide Arme abwechselnd.

2 – 4 mal

2 – 4 mal

Rücken

Den runden Oberkörper langsam Wirbel für Wirbel aufrichten. Zuerst den Kopf nach oben bewegen (Halswirbel). Anschließend den Brustkorb nach oben bewegen (Brustwirbel). Bis eine leichte Spannung auf der Lendenwirbelsäule entsteht. Die Position ca. 15 Sekunden halten.

Klett