



TEIG AUSROLLEN

Heute brauchen wir einen Nudelwalker – falls nicht zur Hand, stellen Sie sich bitte vor, dass Sie einen in Ihren Händen halten.

Wir sitzen auf dem vorderen Drittel eines Sessels, die Füße stehen hüftbreit stabil auf dem Boden, den Nudelwalker halten wir in unseren Händen. Mit aufrechtem Oberkörper strecken wir nun den Nudelwalker in Höhe der Ellbogen weit nach vorne und strecken dabei die Arme aus.

Dann holen wir ihn wieder zurück, bis er unseren Oberkörper berührt. Dabei ziehen wir die Schulterblätter zusammen.

Diese Bewegung wird einige Male langsam ausgeführt.

