



Atemübung

Torwartstand: Atmung in den Bauch



Hockergymnastik

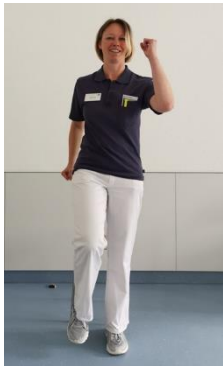
Hände pumpen bei gleichmäßiger Atmung



Schulter-Nacken Bereich dehnen



Gang mit Armschwung: Ruhige Atmung



Ruhige Bauchatmung



Kutschersitz





Hockergymnastik

Tiefes Atmen mit Rumpfbewegung

Einatmung: gerader Rücken
Ausatmung: runder Rücken



Drehung

Einatmung: Ellenbogen vor
Ausatmung: zur Mitte kommen



Diagonale Atemübung

Diagonale Einatmung: Arm Hoch
Diagonale Ausatmung: Arm runter



Schunkeln

Einatmung: zur Seite lehnen
Ausatmung: zur Mitte kommen

