

# Thema: Aufwärmen Schulter

1. Arme seitlich ausstrecken, erst kleine, dann etwas größere Kreise beschreiben.  
max. 1 bis 2 Minuten



2. Arme anwinkeln, auf Schulterhöhe heben, nach außen und wieder zurück bewegen.  
max. 1 bis 2 Minuten

3. Arme seitlich ausstrecken, dann über dem Kopf zusammenführen.  
max. 1 bis 2 Minuten

