

Energy Breaks – Entspannung: Kopf drehen

Die Schülerinnen und Schüler entspannen mit dieser Übung durch das Drehen des Kopfes ihren Nackenbereich.



Den Kopf zu beiden Seiten drehen. Das Kinn bleibt dabei immer auf der gleichen Höhe. Die Bewegung langsam und zu beiden Seiten gleich weit ausführen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO