

Zusatzbewegung würfeln



Schattenboxen



Die Fersen im Wechsel nach vorne tippen und die Arme mitschwingen



Die Arme im Wechsel nach oben strecken



Diagonal im Wechsel rechten Ellbogen und linkes Knie, bzw. linken Ellbogen und rechtes Knie zusammenführen



Unterarme umeinander kreisen



Mit den Händen die Backen und den Kiefer massieren, lockern