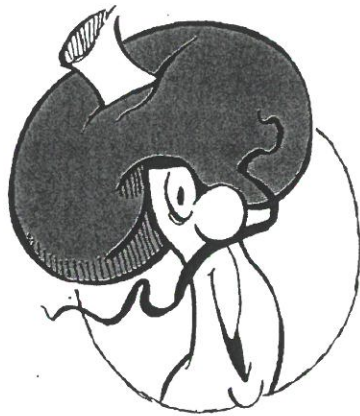




NILPFERD

**Du kannst dich nicht mehr konzentrieren?
Du sitzt schon viel zu lange bei deinen Hausaufgaben?**

Tanke wieder Energie:

Du stehst, die Beine sind hüftbreit auseinander, die Füße zeigen gerade nach vorne. Die Knie sind gebeugt und leicht federnd. Du schwingst nun die gestreckten Arme abwechselnd nach vorne und hinten.

Achte darauf, daß der Arm vorne und der Arm rückwärts mit den Schultern eine Linie bilden.

Dauer der Übung:
50mal mit jedem
Arm nach vorne

