

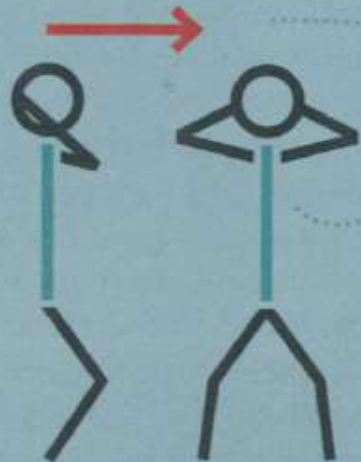
# DEHNÜBUNGEN VOR DEM BOGENSCHIESSEN

## ÜBUNG 1

Beginnen mit Schulterrollen rückwärts und vorwärts, jeweils 20 Mal.

## ALLE WEITEREN ÜBUNGEN:

20 Atemzüge mit Aufrechterhaltung der Spannung.



## ÜBUNG 2

Hände hinter Kopf, Ellenbogen nach hinten drücken (Schulterblätter).



## ÜBUNG 3

Hände falten, über den Kopf strecken, dabei sollten die Handflächen nach oben zeigen. Fersen anheben.



## ÜBUNG 4

Finger einhaken und ziehen.



## ÜBUNG 5

Hände mit Innenseite aneinander legen und drücken.

## ÜBUNG 6

Hände hinter Rücken aufeinander legen und nach oben drücken.

