

# „Apfelpflücken“: Stretching im Sitzen und Stehen

Wir strecken uns soweit wie möglich.

Sonja Stoer  
ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.  
Judo



**Ihr braucht** 1 Stuhl

**Beschreibung** Setzt Euch aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Streckt beide Arme weit nach oben in Richtung Decke. Greift nun abwechselnd mit der rechten und linken Hand so weit nach oben, wie Ihr könnt: So, als würdet Ihr einen Apfel pflücken. Wenn Ihr die Übung im Stehen macht: Stellt Euch dabei auf die Zehenspitzen, um noch etwas höher zu kommen. Achtet darauf, Euren ganzen Körper lang zu strecken. Atmet ruhig und gleichmäßig während der gesamten Übung. Zum Abschluss beugt Euch nach vorne und schüttelt euren Körper locker aus.

- Varianten**
- Führt die Übung im Stehen und im Sitzen aus.
  - Mit Drehung: Macht nach jeder Streckung eine kleine Drehung.
  - Hoch & tief: Streckt euch abwechselnd nach oben und unten.
  - Schnell „pflücken“: greift in 30 Sekunden so viele Äpfel wie möglich.