



Caroline Weber  
Turnen  
18. Platz Olympische  
Spiele 2012 (London)

# DEHNÜBUNGEN

ÜBUNG  
**8**  
Hals- und  
Nacken-  
muskulatur



## *Ausgangsposition*

sitzend, aufrechter Oberkörper, Blick gerade, ein Arm in Tiefhalte, Hand des anderen Armes über den Kopf zur Schläfe geführt, Fingerspitzen zeigen nach unten

## *Übungsausführung*

Kopf mit Hand zur Seite ziehen, anderer Arm zieht gegengleich in Richtung Boden