

Vorbereitende Übungen

Schulterkreisen

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, Füße schulterbreit auseinander.

Die Atmung ist fließend, dabei mit den Schultern kreisen, im und gegen den Uhrzeigersinn. Zwischen 5 und 11 Kreisbewegungen in beide Richtungen sind ausreichend.



Kontraindikationen: Erkrankungen des Schultergelenks.

Wirkung: Steigerung der Beweglichkeit und Wahrnehmung des Schultergelenks.