

Vorbereitende Übungen

Schultern, Drehungen

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, Füße hüftbreit auseinander.

Die Arme öffnen bis sich die Hände auf Höhe der Schultern befinden; nach außen strecken und dem ganz geöffneten Schultergelenk nachspüren.

Drehungen aus dem Schultergelenk heraus, Ellenbogen und Handgelenke bleiben dabei in der Ausgangsposition. Während der Rechtsdrehung dreht sich auch der Kopf nach rechts, bei der Linksdrehung dreht sich der Kopf nach links.

Im Ganzen 10 - 20 Mal wiederholen.



Kontraindikationen: Erkrankungen im Bereich des Schultergürtels.

Wirkung: Mobilität und bewusste Wahrnehmung des Schultergelenks.