

Vorbereitende Übungen

Schultern, Windmühle

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, die Füße parallel und hüftbreit auseinander.

Die Arme heben; die Atmung ist fließend und spontan, einen Arm nach vorne und gleichzeitig den anderen nach hinten fallen lassen.

Die Hüften folgen der Armbewegung, die Schultern werden nicht in die Bewegung gezwungen; zwischen 10 und 20 Mal kreisen.

Beim Wiederholen die Richtung ändern.



Kontraindikationen: Erkrankungen des Schultergelenks.

Wirkung: Steigerung der Beweglichkeit und Wahrnehmung des Schultergelenks.