

13 Schultern und Arme

13.1 Öffnen und Schließen

► Ausgangsstellung



Abb. 13.1 Die Füße stehen hüftbreit parallel, die Kniegelenke sind gebeugt, das Becken sinkt nach unten.



Abb. 13.2 Die Hände liegen ineinander vor dem Zentrum, die Handflächen zeigen nach oben, die Daumenspitzen berühren sich. Die Arme sind rund, die Ellenbogen seitlich gebeugt.

► Bewegungsablauf



Abb. 13.3 Die Arme öffnen sich in weitem Bogen zur Seite. Die Handflächen zeigen nach oben. Die Ellenbogen bleiben leicht gebeugt.



Abb. 13.4 Gleichzeitig strecken sich die Beine, ohne in den Kniegelenken einzurasten.



Abb. 13.5 Die Arme schließen sich in großem Bogen vor dem Zentrum mit den Händen übereinander. Die Handflächen zeigen nach oben.



Abb. 13.6 Die Ellenbogen bleiben leicht gebeugt. Gleichzeitig beugen sich die Beine und das Becken sinkt nach unten. Nach Erreichen der Ausgangsstellung beginnt die Bewegung von vorn.

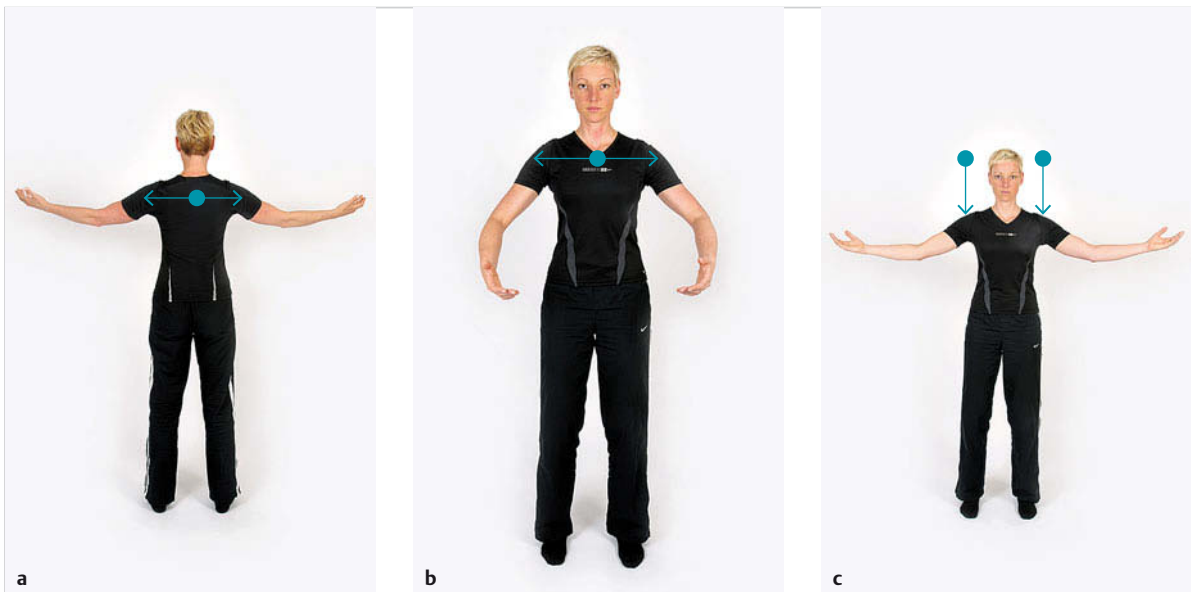


Abb. 13.7 Bitte beachten Sie:

- a** Öffnen Sie die Oberarme in den Schultergelenken nur so weit, dass die Schulterblätter nicht zueinander und Richtung Wirbelsäule ziehen.
- b** Schließen Sie die Oberarme in den Schultergelenken nur so weit, dass die Schultern auf der Vorderseite nicht enger oder nach vorn gezogen werden.
- c** Der Schulter-Nacken-Bereich bleibt entspannt. Ziehen Sie ihn nicht mit den Armen hoch.

Zusatzinfo i

Die Bewegung der Beine und der Arme beginnt und endet gleichzeitig. Die Hände führen die öffnende Bewegung nach außen, nicht nach hinten.

Beachten Sie bitte außerdem:

- ▶ Abb. 10.14, ▶ Abb. 10.18,
- ▶ Abb. 10.19.