

# Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit von Schultern, Armen und Händen (Teil 1)

## Brust-Stretching



In Schrittstellung seitlich zu einer Wand stellen.  
Die Handkante der Kleinfingerseite etwas oberhalb der Schulterhöhe an die Wand legen. Der Ellbogen bleibt leicht gebeugt. Die Handfläche zeigt nach oben.  
Nun den Oberkörper sanft nach außen drehen, Seitenwechsel, 2-mal pro Seite.

## Handbeuge



Einen Arm lang nach vorn ausstrecken. Dabei zeigt der Handrücken nach oben.  
Hand und Handgelenk locker nach unten fallen lassen und die Hand zu einer Faust

ballen. Nun mit der anderen Hand den hängenden Handrücken sanft nach unten in die Richtung des Unterarms führen. Seitenwechsel, 2-mal pro Seite.

### **Hand- und Fingerstreckung**



Einen Arm nach vorn ausstrecken, der Handrücken zeigt nach oben und die Fingerspitzen nach oben ziehen. Nun mit der anderen Hand die Finger greifen und sanft zum Körper ziehen.

Dabei ist das Ellbogengelenk fast gestreckt. Seitenwechsel, 2-mal pro Seite.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes