

Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit von Schultern, Armen und Händen

Armkreise

Im stabilen Stand die Arme rückwärts kreisen lassen, rechten Arm und linken Arm im Wechsel. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 10-mal mit dem rechten und 10-mal mit dem linken Arm.



Arme öffnen und schließen



Im stabilen Stand beide Arme auf Schulterhöhe möglichst weit hinter den Körper bewegen. Dabei sind die Ellbogen leicht gebeugt, die Daumen zeigen nach hinten. Danach die Arme nach vorn nehmen und den Rücken ganz rund machen. Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

Aufs Schulterblatt tippen

Den rechten Arm hinter den Kopf führen und versuchen mit der rechten Hand auf das linke Schulterblatt zu tippen, kurz halten und wieder lösen. Dann mit der linken Hand hinter dem Kopf auf das rechte Schulterblatt tippen. Immer im Wechsel. Wiederholen Sie diese Übung jeweils mit dem rechten und dem linken Arm 10-mal.



Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes