

# Kräftigen – Schultern/Arme: Hände hoch

Diese Übung zur Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur wird alleine durchgeführt.

Bauchlage, Stirne auf dem Boden und Arme über dem Kopf  
ausgestreckt: abwechselungsweise ein Arm anheben und senken. Die  
Schultern bleiben tief (Schulterblätter Richtung «Hosentasche» ziehen).



## Variationen

### einfacher

- Bauchlage, Stirne auf dem Boden und Arme in einem in 90° Winkel auf der Seite: Arme anheben und senken (bis knapp über den Boden), die Schulterblätter werden zusammengezogen und wieder auseinandergeführt.

### schwieriger

- «Brustschwimmen»: Ausgangslage wie in Basisübung. Mit den gestreckten Armen von vorne (über dem Kopf) Halbkreise bis neben den Körper machen. Die Handflächen sind zur Decke gedreht, wenn die Arme neben dem Körper sind und «schauen einander an», wenn die Arme über dem Kopf sind. Die Arme berühren dabei den Boden nicht.

## Bemerkungen

- Die Beine können bei allen Varianten entweder auf dem Boden bleiben oder leicht abgehoben werden.
- Die Stirne bleibt immer auf dem Boden.
- Bauchspannung anwenden – der Bauch bleibt flach und wird nicht herausgedrückt.
- Die Bewegungen sind rhythmisch und fließend.
- Bewegungstempo an die Turnenden anpassen.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO