

Dehnen – Schultern/Arme: Verschiedene Armkreise

Durch Armschwingen/-kreisen in den verschiedenen Ebenen, parallel, symmetrisch, gegengleich wird die Beweglichkeit erhöht.

In aufrechter Körperhaltung langsam und kontrolliert verschiedene maximale Armkreise ausführen: vor dem Körper, neben dem Körper, beidarmig, einarmig, gleichzeitig beide Arme; symmetrisch oder gegengleich. Den Rumpf stabil halten, die Schultern bewegen sich frei (dynamische Dehnung).



Bemerkungen

- Der Nacken ist entspannt
- Einige Armkreise können auch als Schwungform ausgeführt werden (das Gewicht der Arme als Schwungmasse nutzen).

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO