

## Training mit Hilfsmitteln – Mini-Band: Aussenrotation Schulter oben

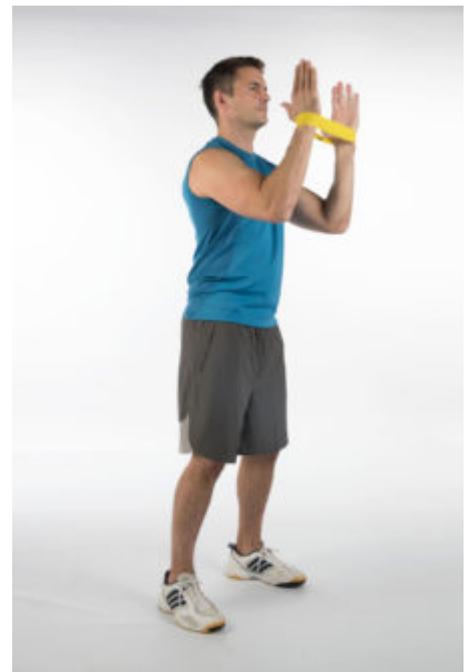
Das Mini-Band ist ein optimales Hilfsmittel, um Aussenrotationen auszuführen. In dieser Übung erfolgt die Bewegung gleichseitig bei Flexion im Schultergelenk.

**Ausgangslage:** Aufrecht stehen, Mini-Band um die Handgelenke platzieren und die Arme im rechten Winkel auf die Höhe der Schultern führen. Blick nach vorne ausrichten.

**Ablauf:** Arme seitlich parallel nach aussen führen und langsam wieder zurück. Schultern dabei nicht hochziehen.

**Wiederholungen:** Pro Seite 10–15 ×, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Disbalancen ausgleichen: darauf achten, dass die Bewegung auf beide Seiten gleich weit und schnell ausgeführt wird.



## Variation einseitig

### Aussenrotation Schulter unten

**Mit dem Mini-Band wird die Aussenrotation an der Schulter besonders effektiv trainiert. Diese Bewegung erfolgt einseitig bei gebeugtem Ellenbogen.**

**Ausgangslage:** Aufrecht stehen, Mini-Band um den Oberarm oberhalb des Ellenbogengelenks platzieren. Der stabilisierende Arm ist entlang der Körperseite ausgestreckt. Band mit der gegenüberliegenden Hand fassen. Der Spielarm ist 90° angewinkelt und der Ellenbogen am Oberkörper fixiert. Blick nach vorne ausrichten.

**Ablauf:** Spielarm zur Seite nach aussen führen (Aussenrotation) und langsam wieder zurück.

**Wiederholungen:** Pro Seite 10–15 ×, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Schultern nicht hochziehen, sondern entspannt halten.



## Zu beachten

- Korrekte Ausrichtung der Gelenke, gezielte konzentrische, exzentrische und isolierte Kräftigung, geführte Bewegungen, individuell anpassbare Widerstände.
- Für jede der folgenden Übungen gilt: mit einem leichten Band starten und sobald die Ausrichtung und der Übungsablauf bekannt sind, den Widerstand erhöhen.

---

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**