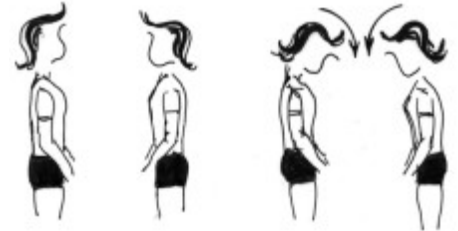


Dehnen – Nacken/Hals: «Ja – nein»

Während dieser Übung ahmt ein Turner die Kopfbewegungen des Partners nach.

Sich aufrecht gegenüber sitzen oder stehen und die langsamen Kopfbewegungen des Partners kopieren: z. B. «ja- und nein»-Bewegungen, kreisen, neigen des Kopfes etc.).

Grosse, langsame und kontrollierte Bewegungen machen. Anschliessend die Rolle wechseln (dynamische Dehnung/Mobilisation).



Bemerkung: Da die Nackenmuskulatur auch am Schultergürtel ansetzt, können die Schultern ebenfalls miteinbezogen werden, z. B. die Schultern anheben, senken oder kreisen.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO