

Dehnen – Arme/Schultern: Twist im Schneidersitz

Diese spielerische Partnerübung verbessert die Beweglichkeit der Armen / Schulter.

A und B sitzen sich im Schneidersitz einander gegenüber, die Knie berühren sich. Den rechten Arm hinter dem Rücken führen und mit der linken Hand die rechte Hand des Partners fassen. Oberkörper gerade halten.

Statische Dehnung: Voneinander weg drehen und über die rechte Schulter schauen.

Dynamische Dehnung: Langsam und regelmässig voneinander weg und wieder zueinander drehen (der Bewegungsradius bleibt klein).



Bemerkungen

- Der Oberkörper initialisiert und steuert die Bewegung.
- Die Übung dehnt auch die seitliche Rumpfmuskulatur und mobilisiert die Brustwirbelsäule.
- Seite wechseln (Beidseitigkeit)

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO