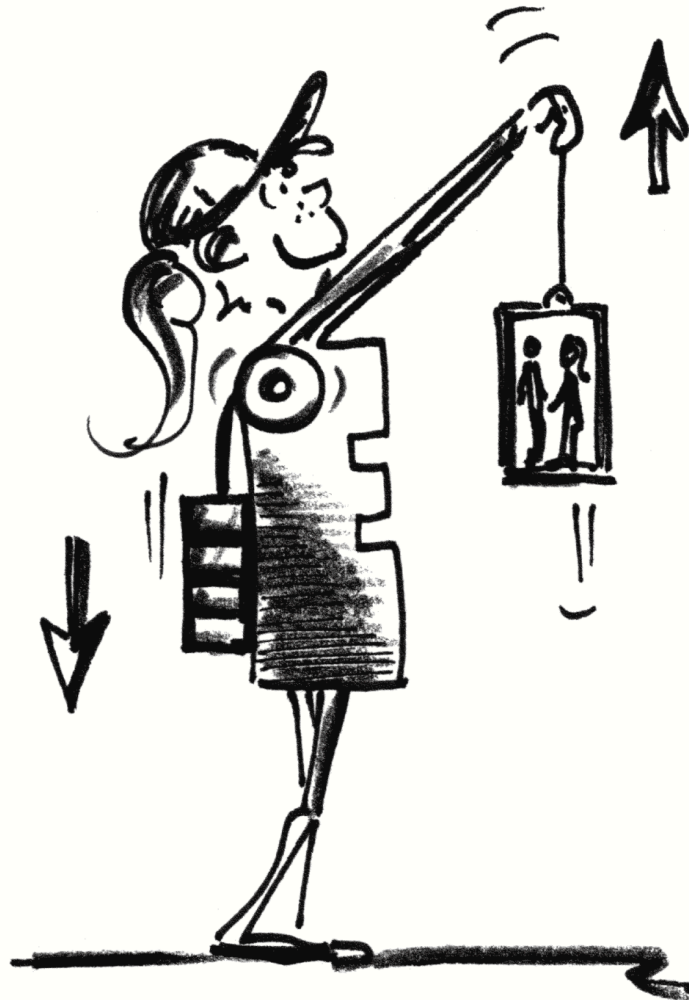


## Konzentration – Verspannungen lösen: Lift fahren

Während dieser Übung stellen sich die Ausführenden vor, ein Lift fährt vor ihren Augen. Die Zugseile sind die Arme, welche die Kabine nach oben ziehen, gleichzeitig ziehen die Schulterblätter nach unten.



Im Stehen: Wir heben die Arme vorne nach oben und merken gleichzeitig, wie die Schulterblätter hinten ein wenig nach unten-auswärts gleiten. Wir vergleichen diesen Vorgang mit der Funktion eines Lifts, der ein schweres Gegengewicht hat. Will der Lift hochgehen, muss das Gegengewicht nach unten gehen. Ebenso sollen die Schulterblätter nach unten-auswärts rutschen, wenn wir die Arme in die Höhe heben.

Damit dieses Bild intensiver erlebt wird, kann sich die Partnerin hinter die Übende stellen und ihre Hände auf die Schulterblätter legen. Hebt die Übende nun die Arme, zieht die Partnerin leicht die Schulterblätter nach unten. Es fällt leichter, die Arme in die Höhe zu heben.

**Bemerkung:** Die Arme können nur dann reibungslos über die Waagerechte und ohne innere Widerstände gehoben werden, wenn die Schulterblätter beweglich sind. Diese Übung unterstützt Geschmeidigkeit der Schulterblätter.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**