Schulter Übungen

Stand:

- Schulterkreisen - Hände auf Schultern, gegengleich
- Liegende 8, neben Körper mit gestreckten Armen, klein bis groß, mit Handgelenken/Finger kreisen, WS mit in die Bewegung nehmen (Körperwelle)
- Einarmig vor Körper schwingen, dabei ins Knie gehen, aufrotieren, Arm möglichst hoch schwingen
- Arm überkopf in Seitneigung, dann tief in Außenrotation, 90° im Ellenbogen, Daumen zurückziehen
- Unterarme parallel hochschieben, Ellenbogen nach hinten ziehen, in Handflächen schauen, Rücken dabei runden
- Oberkörper vorgeneigt, Arme öffnen, Daumen zur Decke (Butterfly reverse)
- Schrittstellung, Hände auf Rücken: Oberkörper vorneigen/Kreuzheben (Steigerung: Hände an Schläfen, überkopf gestreckt)

Viefüßlerstand:

- Schultermobi: Aus der Schulter herausdrücken (versch. Handpositionen)
- Unterarm Liegestütz: Unterarme auf Matte absenken (mit Schultermobi verbinden)
- Rotation: Hand an Schläfe, Ellenbogen zur Decke, dann zur Hand auf Matte (mit langem Arm, Arm unter Körper durchschieben, evtl. ablegen)
- „Beten“: Arme vorschieben ans Mattenende, Brust zur Matte senken (einen Arm aufstellen und zu dieser Seite aufdrehen)

Rückenlage:

- Füße aufgestellt, Oberarm seitlich ablegen, 90° im Ellenbogen, Hände zeigen zur Decke: ARO/IRO (Knie zur Seite fallen lassen)
- Knie zur Decke zeigen lassen, gestreckte Arme immer zu einer Seite schließen, Handflächen aufeinander
- Knie geschlossen auf einer Seite ablegen, Arm lang nach hinten öffnen/im Kreis um den Körper/Kopf in Hände und Ellenbogen nach hinten öffnen
- Hände Richtung Decke strecken, Fingerspitzen hochziehen, Schulterblatt lösen
- Hände zur Decke strecken, Knie fallen von Seite zu Seite, Arm zur gegenüberliegenden Seite
- Schulterbrücke, Arme dabei über Kopf
- Rückwärts-Liegestütz: Ellenbogen aufsetzen, aus Schulter herausdrücken

Sitz:

- Langsitz: Finger hinten aufstellen oder Gurt/Schal hinten greifen: Aufrichten/Einrollen
- Gleiche Position, mit Gesäß so weit wie möglich nach vorne wandern, Hände hinten fixiert
- Hände vor Brust verschränkt, zur Seite rotieren, hinteren Arm dabei ausstrecken, dabei Einatmen
- Ein Bein anwinkeln, Fuß an Innenseite Oberschenkel: Gurt oder Handtuch um Fuß und gegen den Widerstand aufrichten, Kinn zur Brust und wieder einrollen, so tief wie möglich