

## Übung des Tages, 29.05.2020

**Titel/Thema der Übung(en): Seitlich die Schultern heben**

Name ÜL: Heidi Matheis

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
<b>Einstieg</b>	HKL in Schwung bringen/  Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, (jedes 3. Mal/jedes Mal) anfersen, beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren  ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i>  <i>Du benötigst eine Matte.</i>
<b>Seitlich die Schultern heben</b>	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin, im „durchlässigen“ Stand (die Knie sind entriegelt). Die Hüfte steht gerade und das Brustbein ist angehoben, die Schultern leicht zurückgenommen. Der Kopf ruht in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach vorne.	<i>Drücke den „On-Knopf“, d.h. spanne die Muskeln im unteren Bauch, Rücken und Gesäß etwas an.</i>
<b>Auf und ab</b>	Variante 1	Nimm in jede Hand ein Buch, die Handflächen zeigen nach unten, die Arme liegen seitlich am Körper. Führe nun die gestreckten Arme seitlich nach oben bis auf Schulterhöhe. Die Schulterblätter ziehen dabei nach unten. Kurz halten und wieder senken, 10 bis 15 Mal.	<i>Achte darauf, dass du die Rumpfspannung hältst und aufrecht bleibst!</i>
<b>Über den Kopf zusammenführen</b>	Variante 2	Eine Erweiterung von Variante 1. Die Arme gehen nun über Schulterhöhe hoch über den Kopf, bis sich die Hände oder die Bücher berühren. Kurz halten und wieder senken, 10 bis 15 Mal.	<i>Nimm die Schultern weiter leicht zurück und vergiss nicht weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
<b>Mit leicht gebeugten Knien</b>	Variante 3	Die Armbewegung ist wie in Variante 1, jedoch werden dabei die Knie leicht gebeugt. Gehe in die Kniebeuge, bringe den Oberkörper dabei leicht nach vorne, wobei der Rücken jedoch aufrecht bleibt. Die Arme seitlich bis Schulterhöhe heben, kurz halten und wieder senken, wieder 10 bis 15 Mal. Pause	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen. Zwischendurch die Arme ausschütteln und lockern.</i>