

7 Delfinarme in Bauchlage

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



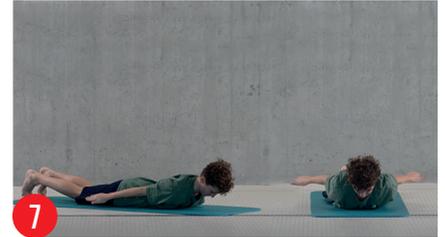
Bauchlage. Gesicht schaut zur Matte und ist leicht von der Matte abgehoben. Arme neben Kopf nach vorne gestreckt.

Bewegungsverlauf



Gestreckte Arme bewegen sich gleichzeitig vom Kopf seitlich entlang der Matte bis hin zum Oberkörper. Dabei die Arme wenig vom Boden abheben.

Endstellung



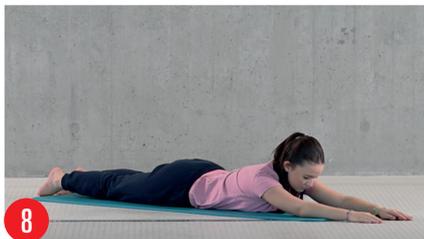
Gestreckte Arme bewegen sich gleichzeitig vom Oberkörper seitlich zurück zum Kopf. Arme dabei wenig vom Boden abgehoben.

8 Superman (nur Arme) in Bauchlage

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

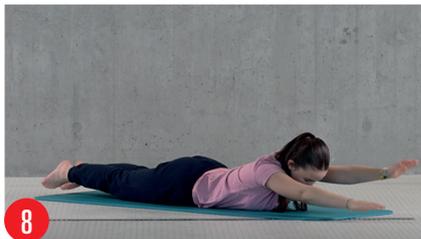
Ausgangsstellung



8

Bauchlage. Gesicht schaut zur Matte und ist leicht von der Matte abgehoben. Arme neben dem Kopf nach vorne gestreckt.

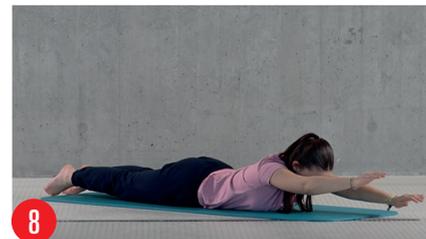
Bewegungsverlauf



8

Abwechselnd die gestreckten Arme auf und ab bewegen. Boden nie ganz berühren.

Endstellung



8

Kontinuierliche kleine Bewegungen.

10 Obere Rücken- muskulatur kräftigen

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



10

Bauchlage. Gesicht schaut zur Matte und ist leicht von der Matte abgehoben. Arme im 90° Winkel seitlich auf der Matte abgelegt.

Bewegungsverlauf



10

Arme gleichmässig leicht von der Matte heben. Beide Ellbogen bewegen sich hinter dem Rücken, so weit wie möglich, aufeinander zu.

Endstellung



10

Ellbogen entfernen sich wieder gleichmässig voneinander weg, bis die Arme wieder in 90° Winkel neben dem Oberkörper liegen. Arme dabei nicht ablegen.

11

Langhals

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Stand mit aufgerichtetem Rücken. Beide Arme nach aussen gedreht und die Schultern nach unten gezogen.

Bewegungsverlauf



Kopf zu einer Seite neigen und mit der Gegenhand Kopf sanft zur Schulter führen, bis eine leichte Dehnung spürbar ist (kein Ziehen am Kopf). Position halten.

Endstellung



Anschliessend Seitenwechsel.

12 Schultern hochziehen

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	15 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Beweglichkeitsübung

Ausgangsstellung



Stand mit aufgerichtetem Rücken. Schulter locker hängen lassen.

Bewegungsverlauf



Schultern langsam bis zu den Ohren hochziehen.

Endstellung



Schultern langsam wieder sinken lassen.

19 Armkreise gegenseitig

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	15 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Beweglichkeitsübung

Ausgangsstellung



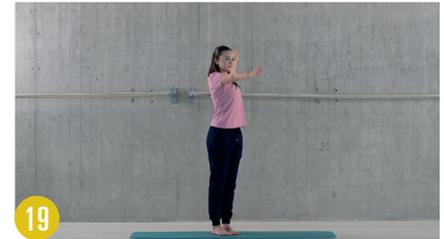
Stand mit aufgerichtetem Rücken. Beide Arme gestreckt nach oben zur Decke strecken.

Bewegungsverlauf



Den einen Arm im Kreis nach vorne unten bewegen, den anderen Arm im Kreis nach hinten unten bewegen. Arme bleiben gestreckt, Bewegung findet im Schultergelenk statt.

Endstellung



nach 1 Minute Richtung wechseln.
Kontinuierliche Bewegung.

20 Armkreisen Kraulbewegung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	15 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Beweglichkeitsübung

Ausgangsstellung



Stand mit aufgerichtetem Rücken. Beide Arme gestreckt nach oben zur Decke strecken.

Bewegungsverlauf



Den einen Arm im Kreis nach vorne unten bewegen. Sobald dieser Arm gestreckt nach unten zeigt, startet der andere Arm mit der Kreisbewegung nach vorne unten. Arme bleiben gestreckt, Bewegung findet im Schultergelenk statt.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

21 Schulterkreisen

Beweglichkeitsübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	15 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Stand mit aufgerichtetem Rücken. Beide Arme gestreckt waagrecht zur Seite ausstrecken.

Bewegungsverlauf



Mit den Händen in der Luft kleine Kreise «zeichnen». Die Arme bleiben gestreckt, so dass die Bewegung bis zu den Schultern reicht.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung. Die Kreise können mit der Zeit grösser und wieder kleiner werden.