

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



11

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

Bewegungsverlauf



11

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



11

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.

13 Drehdehnlage

Quantitative Kriterien

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

Dehnung

Ausgangsstellung



Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt.

Bewegungsverlauf



Rechter Arm nach rechts oben ausstrecken. Linker Arm über die Brust nach rechts oben führen. Linkes Bein liegen lassen. Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein legen.

Endstellung



Position halten. Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln.

15 Seitknick

Quantitative Kriterien

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

Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Matte oder Pullbuoy. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite führen und Richtung Boden bewegen. Rumpf bewegt mit. Becken so gut als möglich stabil halten. Position halten.

Endstellung



Arm langsam wieder zurück führen und auf die Gegenseite wechseln.

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



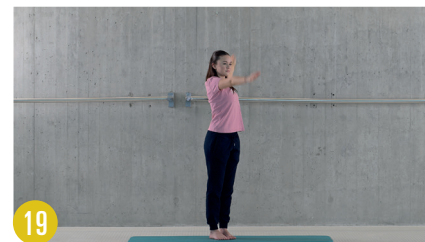
Stand mit aufgerichtetem Rücken. Beide Arme gestreckt nach oben zur Decke strecken.

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



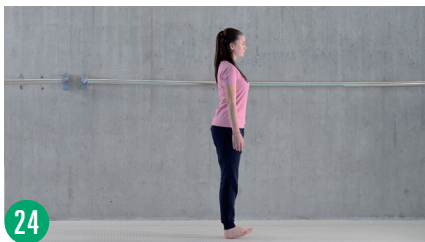
Kontinuierliche Bewegung.

24 Träumender Verkehrspolizist leicht

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Auf beide Fersen stehen. Arme hängen lassen. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Von den Fersen über die Fusssohlen zu den Zehenspitzen bewegen.

Endstellung



Bewegung wieder zurück machen. Bewegung kontinuierlich wiederholen.

25 Träumender Verkehrspolizist mittel

Koordinationsübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Mit einem Fuss auf der Ferse stehen, mit dem anderen Fuss auf den Zehenspitzen stehen.

Bewegungsverlauf



Mit dem einen Fuss von der Ferse über die Fusssohle zu den Zehenspitzen bewegen. Mit dem anderen Fuss gleichzeitig von den Zehenspitzen über die Fusssohle zur Ferse bewegen.

Endstellung



Bewegung kontinuierlich.