

Tipps aus der Praxis für die Praxis

In unserer „monatlichen Körperreise“ geht es diesmal um die Schulter: **Schulter-Zirkel „Verflixte 7“**

Alle Stationen 2 Mal durchlaufen, damit beide Seiten trainiert werden können.

Station 1: 2 Matten und 2 Handtuch- oder Pilatesrollen

Handtuchrollen liegen längs auf der Matte, die Matten nebeneinander mit etwa ½ m Abstand. Die TN liegen rüchlings auf der Matte, die Rolle entlang der Wirbelsäule.

Übung: Die Arme auf Schulterhöhe fast gestreckt bis auf die Matte führen, dort mit der Hand des Partners einmal abklatschen. Danach die Arme soweit wie möglich zur Decke strecken, am höchsten Punkt klatscht jeder in seine Hände.

Wichtig: Schulter soll im maximal möglichen Bewegungsausmaß bewegt werden.



Station 2: 2 Matten und 1 gefüllte Wasserflasche

Die 2 Matten liegen längs direkt nebeneinander, die TN liegen mit angewinkelten Beinen auf der Seite, die Rücken einander zugewandt.

Übung: Die Wasserflasche mit dem jeweils oberen Arm im größtmöglichen Bewegungsradius auf Schulterhöhe auf den Boden stellen und dann am höchsten Punkt übergeben.

Wichtig: Füße und Knie liegen während der gesamten Übung aufeinander.



Station 3: 2 Matten und 1 Pezziball

Die 2 Matten liegen längs voreinander, der Pezziball liegt in der Mitte. Die TN knien sich vor den Pezziball und legen ihre Hände bzw. Unterarme auf den Ball.

Übung: Die TN rollen den Pezziball abwechselnd soweit wie möglich von sich weg, sodass der Kopf zwischen den Oberarmen zum Boden schaut, der andere hält die Hände am Ball.

Wichtig: den Abstand so einnehmen, dass jeder TN seine Arme aus der Schulter weit nach vorne strecken kann.

Station 4: 2 Matten, 2 Pezzibälle und 2 gefüllte Wasserflaschen

Die 2 Matten liegen längs voreinander, die beiden Pezzibälle liegen im jeweils vorderen Drittel und die beiden Wasserflaschen neben einem Ball.

Übung: Die TN liegen bäuchlings mit der Brust auf dem Pezziball. Die Wasserflaschen in einer Ruderbewegung hochheben, danach folgt eine Rotation in der Schulter, sodass die Wasserflaschen vor dem Kopf übergeben werden können.

Wichtig: beide TN machen die Übung gleichzeitig – der eine mit Flaschen, der andere ohne.

Station 5: 2 Badmintonschläger und 1 Badmintonball

Übung: Die TN spielen sich den Ball möglichst im Überkopfclear so oft wie möglich hin und her.

Wichtig: Sollte der Platz nicht ausreichen, kann auch ein leichter Ball geworfen werden.



Station 6: 2 Matten

Die 2 Matten liegen längs voreinander.

Übung: Die TN sitzen sich mit angezogenen Beinen gegenüber, die Hände liegen um die Schienbeine. Im gleichen Rhythmus machen sie sich rund und strecken sich wieder nach oben zur Mobilisation der Brustwirbelsäule.

Wichtig: Am oberen Punkt schauen sich die Teilnehmer an und nennen abwechselnd in einer Wortkette karnevalistische Verkleidungen. 😊

Station 7: 1 Pezziball

Übung: 1 TN sitzt auf dem Pezziball (mit geschlossenen Augen), der andere steht dahinter und gibt von vorne oder hinten leichten bis moderaten Druck gegen eine Schulter. Der Sitzende gleicht diesen Druck aus, sodass er stabil und aufrecht sitzen bleibt.

Wichtig: Die Partner müssen sich absprechen, damit eine Über- und Unterforderung vermieden wird!

Viel Spaß beim ausprobieren...