

**Schultern & Mobilisation der Schultergelenke**



0 Sätze

0 Wdh

1

Bauchlage \* beide Arme gestreckt in Vorhalte (die Daumen zeigen nach innen) \* einen Gegenstand (Ball, Kettle Bell, o.ä.) in Rumpf-Höhe platzieren \* jetzt beide gestreckten Arme über den Gegenstand von vorn nach hinten führen \_ mehrfach wiederholen

**unterer Rücken & Schultern in Bauchlage**



0 Sätze

0 Wdh

2

Bauchlage \* beide gestreckten Beine leicht anheben und "paddeln" \* ein gestreckter Arm vor (Hände mit Daumen nach innen halten) \* anderer gestreckter Arm neben dem Rumpf (Hände mit Daumen nach innen halten) \* beide Arme gleichzeitig heben und senken \_ Seitenwechsel nach div. Wiederholungen

**Schultern & Mobilisation in Bauchlage**



0 Sätze

0 Wdh

3

Bauchlage \* beide Arme in 90° neben dem dem Kopf erhoben halten \* jetzt beide Arme gleichzeitig bzw. auch wechselseitig nach vorn strecken und wieder zurückführen

**Einarmiges Bodenrudern in Bauchlage**



0 Sätze

0 Wdh

4

In Bauchlage Oberkörper vom Boden anheben  
Einen Arm nach vorne ausstrecken, den anderen neben den Körper ziehen  
Arme abwechselnd ausstrecken  
Bodenkontakt mit den Armen und Händen vermeiden

**unterer Rücken & Schultern in Bauchlage**



0 Sätze

0 Wdh

5

Bauchlage \* beide gestreckten Beine LEICHT anheben & beide gestreckten Arme nach vorn LEICHT anheben \* mit den Beinen eine Paddel- und mit den Armen eine Hack-Bewegung vollführen \* mehrmals wiederholen

**Holzhacken in Bauchlage**



0 Sätze

0 Wdh

6

In Bauchlage Oberkörper anheben  
Arme nach vorne ausstrecken und hacken

**Holzhacken seitlich in Bauchlage**



0 Sätze

0 Wdh

7

In Bauchlage Arme nach vorne strecken  
Oberkörper anheben  
mit Armen kleine Hackbewegungen machen und Arme dabei langsam nach außen führen

**Rücken Dehnung in der Schienbein-Hocke**



0 Sätze

0 Wdh

8

in eine Schienbein-Hocke gehen & auf beide Waden setzen \* einen Katzenbuckel machen und mit beiden gestreckten Arme sich langsam nach vorn "tasten" \* WICHTIG: immer mit dem Po den Kontakt zu den Waden halten