

# Übungsplan - Schulter, Nacken und oberer Rücken

Wir benötigen heute: 2 Lieder, Matte oder Decke, Ball oder kleines Kissen, Handtuch oder Noppenkissen und Hanteln/gefüllte Flaschen

## **Erwärmung** mit 2 Liedern (möglichst welche wo man gut zu laufen kann – 4/4 Takt)

Lied 1:

1. Rechtes Bein Schritt nach vorn, linkes Bein bleibt am Platz und teppt, dann das rechte Bein nach hinten setzen und links teppt wieder am Platz (10x vor und zurück)
2. V-Stepp - rechts vor - links vor – rechts zurück – links zurück 10x
3. Vor und zurück links beginnend
4. V-Stepp – links beginnend

1-4 wiederholen

Lied 2

Wir beginnen wieder mit unserem Grundschrift – zweimal nach rechts – zweimal nach links

1. Arme seithalte und kleine Kreise (10xvor und 10x rückwärts)
2. Arme nach unten boxen (15x)
3. Arme nach vorn ausstrecken und kreuzen (15x)
4. Arme nach unten und beide gleichzeitig im rechten Winkel anheben

1-4 wiederholen

## **Hauptteil**

1. Schulterkreisen – schöne große Kreise nach hinten (2x30 Sekunden)
2. Windmühle – die Arme rückwärts dicht am Körper entlang führen (230 Sekunden)
3. Nackenzieher – Kopf nach rechts neigen, die Schulter nicht hochziehen und den linken Arm nach unten drücken, die Handfläche zeigt Richtung Boden 15 Sekunden halten 5x danach Seite wechseln
4. Schulterdrücken – mit einer Fußlänge Abstand mit dem Rücken an die Wand lehnen. Die Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben und damit Rücken und Schultern von der Wand wegdrücken. 5 Sekunden halten und gleichmäßig weiteratmen (5x)
5. Wir stellen uns auf das mehrfach zusammengelegte Handtuch (wer hat auch Noppenkissen), nehmen den Ball oder das Kissen und halten diesen mit ausgestreckten Armen vor den Körper, stellen uns auf ein Bein und drehen nun abwechselnd den Ball nach rechts und links. Langsam beginnen und das Tempo steigern, aber auf das Gleichgewicht achten.(2x30 Sekunden)
6. Schnelles Armdrehen – Wir nehmen die Gewichte zur Hand, stellen uns aufrecht hin und heben die Arme in Schulterhöhe, die Gewichte zeigen nach unten. Nun schnellstmöglich die Gewichte nach oben und unten drehen. Darauf achten, dass die Schultern nicht angehoben werden. (2x30 Sekunden)

7. Seitheben – Wir stehen aufrecht die Füße schulterbreit auseinander , die Arme angewinkelt und die Gewichte in der Hand. Nun die gebeugten Arme auf Schulterhöhe anheben und wieder senken. (2x15 mal)

Nun legen wir uns auf die Matte oder Decke

8. Bauchlage, Fußspitzen aufgestellt, Arme vor dem Körper ausgestreckt, Blick zum Boden. Nun die Knie vom Boden lösen, das Becken in den Boden drücken und den Oberkörper etwas anheben. Die Handflächen zeigen jetzt nach außen und werden wie beim Brustschwimmen langsam an die Körperseite gezogen und anschließend langsam wieder in die Ausgangsposition. (2x15.mal)
9. Wir legen uns auf die Seite, die Beine liegen gestreckt übereinander, den oberen Arm vor den Körper aufsetzen und die untere Hand an die obere Schulter. Nun mit dem stützenden Arm vom Boden abheben bis die Schulter den Boden verlässt und wieder senken. Wer noch eine Steigerung möchte, hebt die gestreckten Beine geschlossen während der 10 Wiederholungen an. Danach die Seite wechseln. (2x pro Seite)
10. Zum Abschluss gehen wir in den Vierfüßlerstand und legen den rechten Arm hinter den Kopf. Nun den Ellenbogen nach oben drehen und zurück zur Seite. (2x15 mal pro Seite)



Übung 1



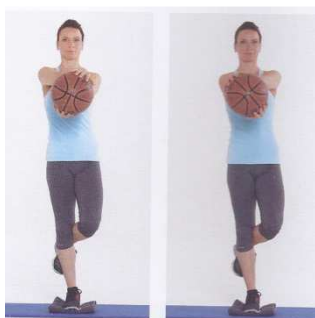
Übung 2



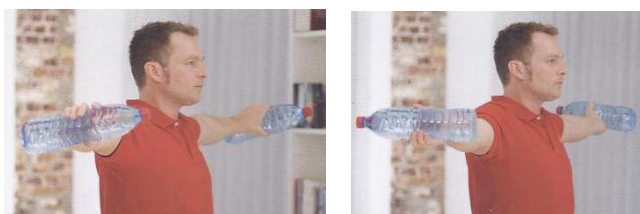
Übung 3



Übung 4



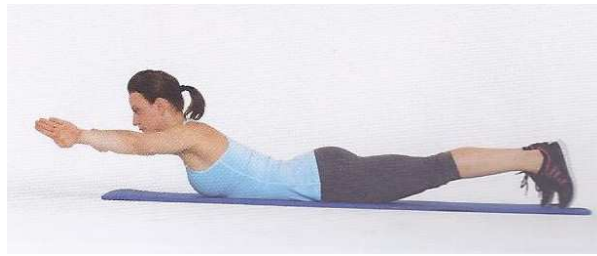
Übung 5



Übung 6



Übung 7



Übung 8



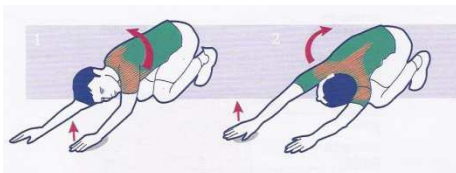
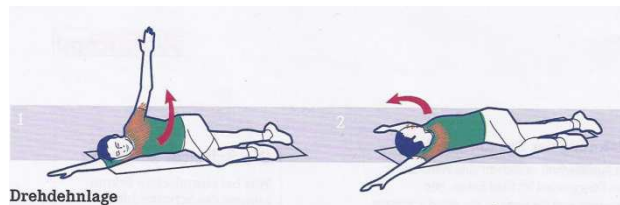
Übung 9



Übung 10

## Dehnung

Beim Dehnen darauf achten, dass ihre jede Endposition mindestens 15 Sekunden haltet. Natürlich beide Seiten dehnen.



Zum Schluss gerade hinstellen die Arme im Halbkreis vor dem Körper nach oben führen und tief einatmen. Beim Ausatmen die Arme wieder langsam nach unten im Halbkreis.

Viel Spaß beim üben