

M13 Schulterdrehen und Schulterzucken (Schulter)

Schulter drehen, bewegen, links, rechts, kreisen. Mal nur eine Schulter, dann beide zusammen. Wer schafft es, die eine Schulter nach vorne zu kreisen und die andere gleichzeitig nach hinten?

Ganz langsam heben wir unsere Schultern an Richtung Ohren. Erst die rechte Schulter so hoch es geht. Dann wieder lockerlassen. Es folgt die linke Schulter. So hoch es geht ziehen, bis ans Ohr oder darüber hinaus. Dann wieder locker lassen. Welche meiner Schultern lässt sich eigentlich höher ziehen?

Dann machen wir die gleiche Übung mit beiden Schultern gleichzeitig. Mit dem Einatmen ziehen wir sie hoch, höher, so weit es geht. Dann halten wir den Atem an. Und dann lassen wir mit einem lauten Ausatmen die Schultern mit einem Ruck nach unten fallen.

Ganz am Ende noch mal die Schultern mit nach unten hängenden Armen ausschütteln.