

# Bewegungsübungen für Schulter und Nacken

Durch die vielen monotonen Bewegungsabläufe und einseitigen Körperhaltungen in Sport, Beruf und Alltag treten im Bereich der Halswirbelsäule, des Schultergürtels und der Brustwirbelsäule immer wieder Beschwerden und Bewegungseinschränkungen auf, die nach und nach zu Schonhaltungen führen. Durch kleine, fließende Bewegungsabläufe, die teilweise auch im Alltag durchgeführt werden können, bekommt der Nacken wieder Raum und Länge. Schultergürtel und Brustwirbelsäule werden beweglicher. Gleichzeitig können Schultern und Arme mehr Stabilität und Kraft aufbauen. Ein ruhiger, entspannter Atemfluss unterstützt die einzelnen Übungen positiv.

## Lockerungsübung für den Stundenbeginn oder zwischendurch

**Ziel:** Mobilisation der Rotatorenmanschette

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz (oder Stand). Gesäß unterlagern.

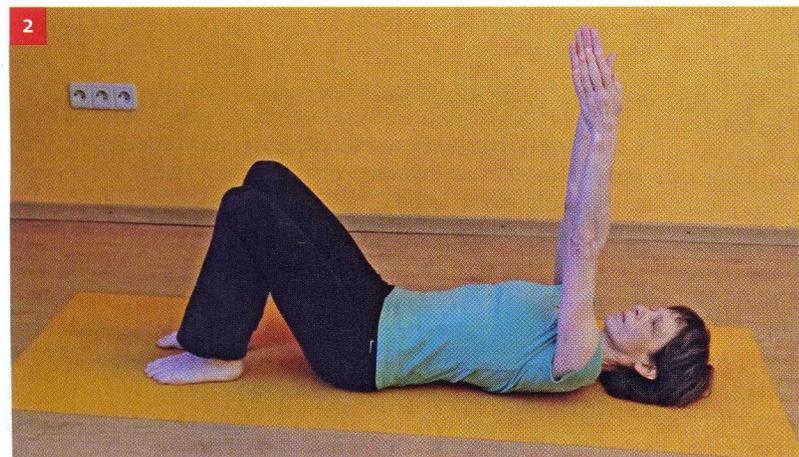
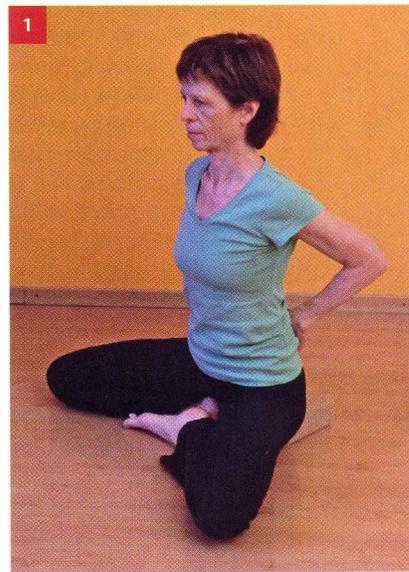
**So wird's gemacht:** Die Finger der linken Hand auf die linke Schulter legen. Der linke Ellenbogen beginnt nun mit großen Kreisbewegungen nach vorne. Nach mehreren Wiederholungen die Richtung wechseln. Beide Arme locker hängen lassen und nachspüren. Danach auf der rechten Seite wiederholen.

## Schulterkreise

**Ziel:** Lösen von Verspannungen in Schulter- und Nackenmuskulatur

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz (oder Stand). Gesäß unterlagern.

**So wird's gemacht:** Beide Handrücken auf den unteren Rücken bzw. oberen Gesäßbereich legen. Die Ellenbogen sind gebeugt (Abb. 1). Die Hände sanft an den Körper drücken und beide Schultern in großen Bewegungen mehrmals nach vorne und hinten kreisen. Danach beide Arme hängen lassen und der Bewegung nachspüren.



## Schulterplatzierung

**Ziel:** Entspannung der Schulterblattmuskulatur

**Ausgangsposition:** Rückenlage, die Füße aufgestellt, Arme neben dem Körper zum Boden abgelegt. Finger zeigen zu den Füßen.

**So wird's gemacht:** Einatmen: Beide Arme zur Decke anheben (Abb. 2).

Ausatmen: Schulterblätter zum Boden sinken lassen.

Einatmen: Beide Arme lang nach hinten, neben den Kopf ausstrecken.

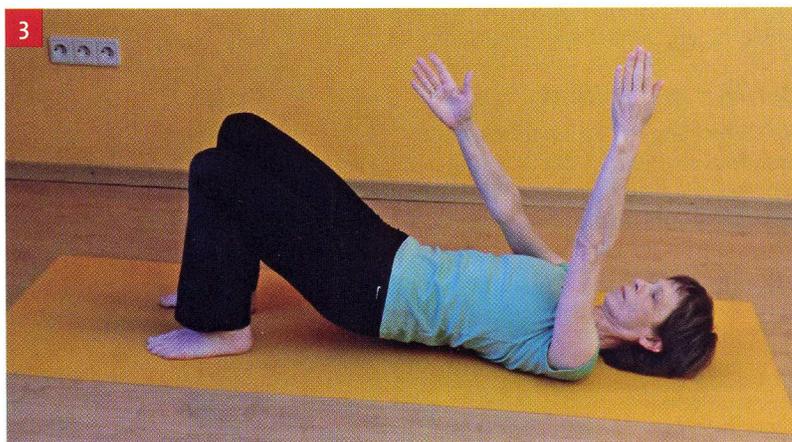
Ausatmen: Arme öffnen und über die Seite nach vorne neben den Körper ziehen.

## Brücke mit dem langen Arm

**Ziel:** Dehnung des Nackens, Mobilisation der oberen Brustwirbelsäule

**Ausgangsposition:** Rückenlage, beide Beine gebeugt, die Füße leicht geöffnet auf den Boden stellen. Beide Arme liegen neben dem Körper auf dem Boden.

**So wird's gemacht:** Das Becken und den unteren Rücken anheben und gleichzeitig beide Arme zur Decke strecken. Den rechten Arm leicht nach vorne bewegen und dabei die Brustwirbelsäule abrollen (Abb. 3). Den rechten Arm weit nach hinten ausstrecken und die Brustwirbelsäule wieder vom Boden lösen. Mehrmals wiederholen. Danach erneut zum Boden abrollen, Arme ablegen, Beine ausstrecken und entspannen. Wiederholung mit dem linken Arm.



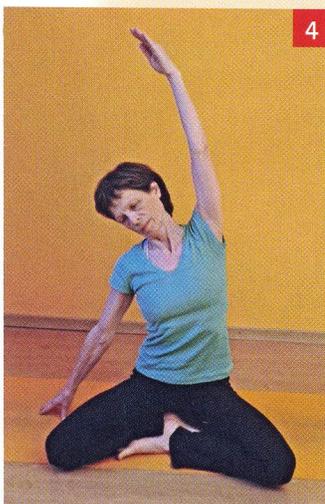
## Nackenmobilisation

**Ziel:** Nackenmobilisation, Flankendehnung

**Ausgangsposition:** Rückenlage, Füße leicht geöffnet auf den Boden stellen, beide Beine gebeugt. Beide Arme liegen neben dem Körper auf dem Boden.

**So wird's gemacht:** Den rechten Arm seitlich über dem Boden nach hinten neben den Kopf lang ausstrecken. Den Arm auf gleichem Weg zurück bewegen und dabei gleichzeitig den Kopf zur linken Seite rollen. Den Bewegungsablauf einige Male durchführen. Wiederholung mit dem linken Arm.

## Nackenstrecker

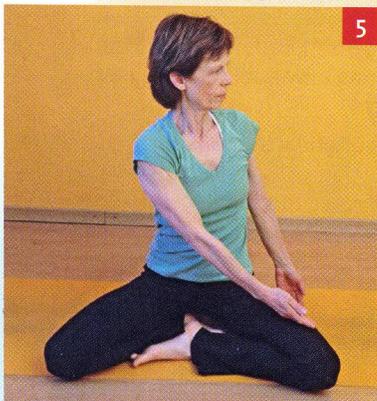


**4 Ziel:** Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur, Entspannung im Schultergürtel

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz (Schneidersitz), die Fingerkuppen befinden sich auf dem Boden.

**So wird's gemacht:** Den linken Arm über die Seite nach oben strecken und im Bogen über dem Kopf nach rechts führen (Abb. 4). Den Kopf dabei sanft nach rechts neigen. Den linken Arm wieder nach links tief sinken lassen und auf einen imaginären Ball ablegen. Der Kopf bleibt nach rechts geneigt. Die rechte Hand seitlich zum Kopf führen und den Kopf in die Hand sinken lassen. Sanft führt die rechte Hand den Kopf wieder in die Ausgangsposition (Mitte) zurück. Die gleiche Bewegung mit dem rechten Arm beginnen.

## Den Rumpf drehen und die Seiten öffnen



**5 Ziel:** Mobilisation der Brustwirbelsäule und Dehnung der Flanken

**Ausgangsposition:** Aufrechter, spannungsfreier Sitz. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Schulterblätter nach unten sinken lassen.

**So wird's gemacht:** Die Arme seitlich über den Kopf anheben. Die Arme wieder seitlich sinken lassen und dabei den Rumpf zur linken Seite drehen. Die linke Hand setzt dabei nach hinten auf dem Boden auf, die rechte Hand wird auf dem linken Knie abgelegt (Abb. 5). Nun den linken Arm

anheben und den Oberkörper zur rechten Seite neigen, damit sich die linke Flanke öffnet. Der rechte Arm ist dabei gebeugt abgelegt. Nach 3 Atemzügen hinter die Sitzbeinhöcker rollen, den Bauch etwas hohlen und den Rücken in eine angenehme Dehnung führen. Gleichzeitig kommt der linke Arm über vorne wieder in die Ausgangsposition zurück. 3x zur gleichen Seite wiederholen. Danach 3x Gegenseite.

## Dehnen in der Bank

**Ziel:** Streckung der Brustwirbelsäule

**Ausgangsposition:** In den Vierfüßler, die Hände etwas vor den Schultergelenken platzieren, die Knie etwas über hüftbreit.

**So wird's gemacht:** Gesäß nach hinten oben und die Oberschenkel

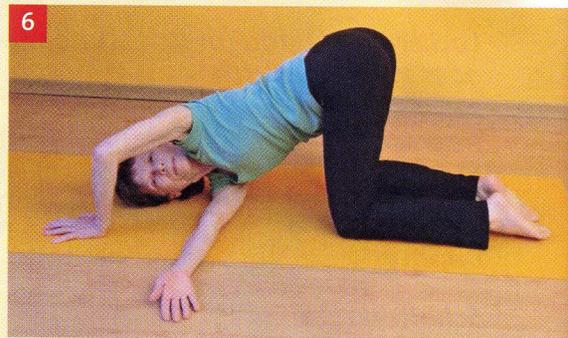
senkrecht halten. Den Oberkörper in die Vorbeuge, die Arme lang nach vorne strecken und die Stirn zum Boden ablegen. Mit jeder Ausatmung das Brustbein zum Boden sinken lassen. Nach mehreren Atemzügen zurück in den Vierfüßler.

## Die gedrehte Katze

**Ziel:** Dehnung und Entlastung des Rückens, Kräftigung der Schultermuskulatur

**Ausgangsposition:** Im Vierfüßler die Hände etwa eine Handlänge vor die Schultern aufsetzen.

**So wird's gemacht:** Den linken Handrücken auf den Boden legen. Die Fingerspitzen zeigen nach rechts. Mit einer Ausatmung die linke Hand weiter nach rechts vorne führen. Den rechten Arm dabei beugen, Ellenbogen zeigt zur Decke. Der Rumpf dreht sich gleichzeitig mit langer Brustwirbelsäule nach rechts (Abb. 6). Die rechte Hand fest gegen den Boden drücken, linken Arm wieder zurückziehen und zum Vierfüßler aufsetzen. Wiederholung auf der Gegenseite.



## Die Katze rundet sich

**Ziel:** Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule, Entlastung der Nackenmuskulatur

**Ausgangsposition:** Im Vierfüßler die Knie unter den Hüftgelenken und die Handballen unter den Schultergelenken aufsetzen.

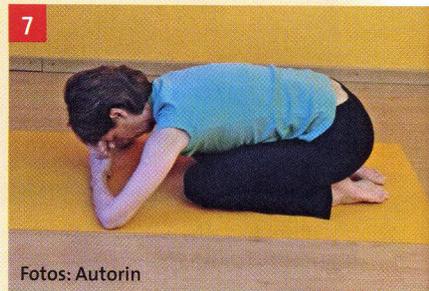
**So wird's gemacht:** Vom Becken beginnend den Rücken runden, bis der Blick zu den Oberschenkeln geht. Die Schultern halten Abstand zu den Ohrläppchen und die Hände imaginär in den Boden schieben. Vom Becken beginnend den Rücken wieder in die Längsachse zurückbringen, bis der Blick vor den Händen zum Boden geht. Der Rücken richtet sich in seiner natürlichen Schwingung aus.

## Entspannung

**Ziel:** Nachspüren, loslassen

**Ausgangsposition:** Vierfüßler

**So wird's gemacht:** Gesäß nach hinten schieben und den Oberkörper zwischen den Beinen sinken lassen. Die Hände lang oder zu lockeren Fäusten übereinander und unter die Stirn ablegen (Abb. 7).



Fotos: Autorin

## Methodischer Hinweis:

Die Übungen zunächst einzeln, bewusst und ganz in Ruhe ausführen. Danach können zwei bzw. drei Übungen in der gleichen Ausgangsposition aneinandergereiht werden. Der Bewegungsfluss, die Harmonie der Bewegung und der fließende Atem helfen, den Körper besser wahrzunehmen und somit Spannungen zu lösen.

## Der Übungsleiter – Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- **Herausgeber und Verlag:** Limpert Verlag GmbH, Industriepark 3, 56291 Wiebelsheim, Tel. 0 67 66 / 903-160, Fax: 0 67 66 / 903-360, E-Mail: vertrieb@limpert.de
- **Redaktion:** Timo Hölscher, Nadine Kirste, Limpert Verlag, Tel. 0 67 66 / 903-212, E-Mail: hoelscher@limpert.de
- **Gestaltung und Satz:** Limpert Verlag / Jörg Renfordt, Julia Schiwiek

© Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Wirtschaftlich Beteiligte: Gerhard Stahl, Humanitas Buchversand GmbH

• In Zusammenarbeit mit: LSB Hessen, LSB Rheinland-Pfalz, LSB Sachsen, LSV Saarland, LSB Sachsen-Anhalt und LSB Berlin.

[www.uebungsleiter.com](http://www.uebungsleiter.com)

ISSN 0342-8419