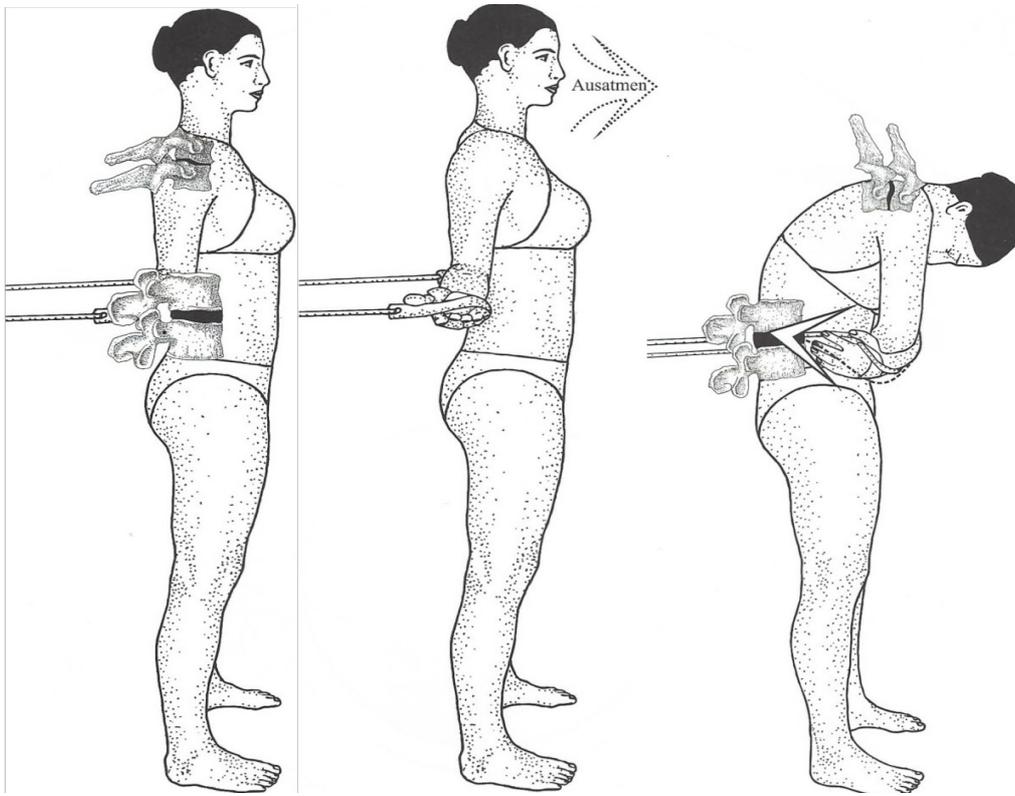


## Grundübungen

### 3. Übung

Stand auf beiden Beinen, die Arme nach hinten öffnen, die Schulterblätter zueinander ziehen .



#### Ausführung - aktiver Übungsteil

- Die Übung beginnt mit Anspannung der Gesäßmuskeln, Ausgleichen des Beckens und der Lordose!
- Nach und nach nehmen wir einen ausgeglichenen Stand ein, kräftigen den Rumpf vom Becken nach oben bis auf die Ebene der mitte der Schulterblätter Th 5
- Die Unterarme werden nach außen und unten horizontal zur Achse des Armknochens rotiert.
- Die Handflächen zeigen nach oben (Supination). Wir heben den Kleinfinger leicht an, so dass das Seil zwischen Daumen und Zeigefinger bleibt.
- Die Schulterblätter bewegen sich zueinander und leicht nach unten.
  - Der Brustkorb öffnet sich oben an der Vorderseite, die unteren Rippen bleiben weiterhin nach unten gezogen und das Ausatmen wird dadurch erleichtert.
  - Die Ellbogen bewegen sich nach hinten, dürfen aber die Körpermitte nicht überschreiten, am Ende der Übung ziehen wir sie ganz kräftig zueinander.
  - Der Kopf ist in Achsstellung und der Hinterkopf wird nach oben gestreckt. - Der Nacken ist ganz entspannt.
- In der aktiven Position wird im Unterbauch ausgeatmet. Die Wirbelsäule ist durch die Aktivität der LD, TR. Spirale aktiv nach oben gestreckt.

Die Segmente der Lenden- und Halswirbelsäule treten auseinander und öffnen sich.

#### Ausgangsposition - aktiver Übungsteil

- Wir stehen mit dem Rücken zur Befestigung des Seils.
- Der Rücken bildet eine lange Kyphose (Katzenbuckel). Der Oberkörper ist nach vorn eingerollt.
- **Wichtig:** Der Oberkörper darf nicht über das Becken vorgeschoben werden. (Brustbein bleibt oberhalb der Symphyse)
  - Die Arme vor dem Körper kreuzen.
  - Die Handflächen zeigen zum Körper.
  - Der ganze Rücken ist entspannt. d.h. im Bereich des Hinterkopfs, des Nackens, der Schulterblätter, des Oberkörpers und im Lendenbereich.
- In dieser Position erfolgt die Einatmung. Die Wirbelsäule ist durch die Aktivität der PM. Spirale aktiv nach oben gestreckt.

Die Segmente der Lenden- und Halswirbelsäule treten auseinander und öffnen sich jedoch mehr am hinteren Pol. Am vorderen, sowie auch am hinteren Pol, wird die Bandscheibe einer Auftriebskraft ausgesetzt.