

Lockerungsübungen für die Gelenke

- 1. Handgelenke:** Hände locker zusammen falten. In beide Richtungen drehen. Vorstellung: Zwischen den Handflächen einen Ball haltend. Aufmerksamkeit in den Hand- und Fingergelenken. – Handgelenke einzeln drehen: nach innen, nach außen. Handgelenke lockern.
- 2. Ellbogengelenke:** Arme auf Brusthöhe heben, Schultern locker. Die Unterarme nach unten kreisen lassen. Nach außen drehen. Gegeneinander drehen, erst nach links, dann nach rechts.
- 3. Schultergelenke:** Schultern beidseits nach hinten kreisen, nach vorne kreisen. Eine Schulter heben, die andere senken. Jeweils in beide Richtungen.
- 4. Halswirbelsäule dehnen:** Kinn zur Brust neigen und leicht In den Nacken legen: 5-6mal.
Kopf zu beiden Seiten neigen: 5-6mal.
Kopf nach links und rechts drehen: 5-6mal.
- 5. Brustkorb weiten:** Arme in Brusthöhe vor dem Körper halten (Handflächen zum Körper zeigend). Im Wechsel jeweils 3 mal mit gebeugten Ellbogen nach außen dehnen und 3 mal mit ausgebreiteten Armen nach außen dehnen.
- 6. Brustwirbelsäule drehen:** Arme locker an den Seiten halten. In der Taille nach beiden Seiten drehen. Dabei löst sich die gegenüber liegende Ferse leicht vom Boden. 5-6mal. Anschließend Arme locker schwingen lassen und die Bewegung einige Male beibehalten. Dann jeweils 2mal auf jeder Seite hinten innehalten. Dies im Wechsel.
- 7. Schultergürtel und Lendenwirbelsäule lockern „Windmühle“**
Rumpf in der Taille nach vorne und hinten und gleichzeitig seitlich neigen.
Das geht so: Arme seitlich auf Schulterhöhe ausbreiten. Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen. Rechter Arm bewegt sich vor dem Körper zur linken Seite nach oben, linker Arm bewegt sich als Verlängerung des rechten Armes nach hinten. Die rechte Ferse löst sich vom Boden. Diagonale: Rechte Fußspitze - rechte Hand. Der rechte Arm vervollständigt den Kreis nach oben links und bewegt sich dann weiter zur Ausgangsposition. Ferse steht wieder auf



dem Boden. Beide Arme befinden sich während der Bewegung immer auf einer Ebene. Anschließend bewegt sich der linke Arm vor dem Körper im Kreis nach rechts oben. Die linke Ferse löst sich vom Boden. Es

entsteht jetzt die Diagonale vom linken Arm zum linken Fuß. Der rechte Arm ist dabei wiederum die Verlängerung des linken Armes und befindet sich hinten. Den linken Arm wieder in die Ausgangsposition bringen. Die linke Ferse steht wieder auf dem Boden. In Rumpf und Taille der Bewegung folgen. Danach die Richtung wechseln! *Wiederholungen nach Belieben und Freude.*

8. **Schultergürtel und Lendenwirbelsäule lockern:** Die Seiten dehnen: Hände in die Seiten stützen und Rumpf rhythmisch und sanft dehnend im Wechsel zu beiden Seiten neigen. (Dabei innerlich zählen: 1-2-3-4, vielleicht nach Lust und Neigung auch bis 5.)
Dann jeweils 2 mal auf jeder Seite verweilen und dehnen. Gegenüberliegenden Arm über den Kopf zur Seite legen, wirkt verstärkend. Der Blick geht zur Außenkante des Fußes.
9. **Becken kreisen:** Schulterbreiter Stand. Becken von innen nach außen größer werdend kreisen. Andere Richtung: von außen nach innen kreisend kleiner werdend.
10. **Knie kreisen:** In die Hocke gehen. Handflächen locker auf die Knie legen (nicht darauf abstützen!) Ellbogen zeigen nach außen. Knie nach links kreisen. 9 mal. Richtung wechseln. 9 mal rechts herum. (Vorstellung: Kopf und Füße stehen übereinander. Die Körpermitte kreist spiralförmig.)
11. **Hüfte lockern:** Knie in Hüfthöhe anheben. Unterschenkel locker kreisen lassen. Dabei im Hüftgelenk locker bleiben. Beide Richtungen. Anschließend Sprunggelenk in beide Richtungen nach links und rechts kreisen. Fuß wechseln.
12. **Aduktoren dehnen:** Breiter Grätschstand. In die Hocke gehen und dehnen. Beide Seiten.
13. **Wirbelsäule dehnen:** Schulterbreiter Stand. Die Arme vor dem Körper ausstrecken, Handflächen zum Boden zeigend. Langsam in die Hocke gehen. Dabei ständig die Finger ausstrecken und locker zur Faust formen. Unten angekommen, das Kinn auf die Brust legen, Handflächen nach oben wenden und wieder in die aufrechte Position kommen. Dabei die Finger in gewohnter Weise rhythmisch zur Faust formen. Die Übung ca. 3 - 5 mal wiederholen.