

Übungen

**Ballverlust:**

a) ... und weg ist er: Die Bewegung nach vorn zieht die Schulter mit. Es gelingt (noch) nicht, Arm nach vorn und Gelenkkopf nach hinten zu führen. b) Schummeln mit nach hinten gedrücktem Rundrücken: Nicht der verankerte Humeruskopf hält den Ball gegen die Wand, sondern das rückverlagerte Körpergewicht.

Kontrolle

Der Ball ist Ihre persönliche Kontrolle für die Gegenbewegung im Schultergelenk. Die Schulter darf während der Bewegung nicht nach vorn oben rutschen, wie es bei vielen Alltagsbewegungen so oft der Fall ist. Der Tennisball darf nicht runterfallen! Auf Tennis-Deutsch – die Schulter bleibt an der Grundlinie, der Arm geht nach vorn ans Netz! Die Wirbelsäule zeigt Stärke und bleibt bei der Übung lang, gerade und aufgerichtet. Versierte Schummler lehnen sich nach hinten und drücken den Ball mit dem verlagerten Körpergewicht an die Wand – die Schulter zieht mit nach vorn. Versuchen Sie, die Bewegung ausschließlich im Gelenk zu bewerkstelligen.

Dosierung

Beginnen Sie mit 10 Wiederholungen pro Seite, langsam steigern, ab 30–40 Wiederholungen ohne Ballverlust haben Sie schon fast Wimbledon-Reife!

Blitzübung:

Üben Sie diese zentrierende Gegenbewegung im Schultergelenk ohne Ball und Band im Alltag. Wenn Sie jemandem die Hand zum Gruß hinstrecken – Zentrierung des Humeruskopfes nach hinten-unten-außen.