

## **Schultern im Blick: Stützübungen für gesunde Schultern**

Hals über Kopf: Simple Stützübungen methodisch sinnlogisch bis hin zum Handstand für absolut Jeden! Ein akrobatisch orientiertes Training der Kraft, Körperspannung und Beweglichkeit für den gesamten Schultergürtel aber auch für die Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur. Hier trainieren wir gezielt an der Überkopfmobilität und -stabilität und wagen uns sicher und Schritt für Schritt upsidedown! Auf eine ganz spezielle und intensive Art steigerst du deine Körperbeherrschung und dein Körpergefühl und entdeckst das Potential deines Körpers auf eine neue Weise!

### **Workshop - Ziele:**

- Verbesserung der Schultergürtel-Mobilität und -Stabilität
- Aufbau funktionaler Kraft, Stützfähigkeit und Körperspannung
- Schulung Überkopfkontrolle und sichere Bewegungsausführung
- Förderung der Körperbeherrschung und Eigenwahrnehmung
- Schrittweiser, sicherer Einstieg in den Handstand – vom simplen Stütz bis zum Handstand
- Kennenlernen akrobatischer und kreativer Übungsformen für Jeden und jedes Trainingssetting!
- Raus aus der Comfort-Zone

### **Workshop – Ablauf:**

- Warm up (ca. 15min)
  - o Mobilisation und Aktivierung der Schultergelenke, Brustwirbelsäule und Handgelenke
  - o Funktionell und dynamisch
  - o Funktion und Aufgabe der Schulterblätter
- Grundlagen des Stütz: Stützpunkte und Körperspannung (ca. 10min)
  - o Becken- und Brustkorb-Alignment „Stack“
  - o Plank, Low Stütz, Vierfüßlervarianten
- Handstand-Technik und Phasenlehre: geführte Vorübungen und Techniktraining angepasst an jedes Niveau (ca. 15min)
  - o Gleichgewicht und Balance

- o Alignment und Körperschwerpunktkontrolle
- o Aktivität Schultergürtel
- o Stabilität im Handstand
- Methodische Übungen vom Boden in die Höhe (ca. 25min)
  - o Progressionen von leichten Stützvarianten bis hin zum Überkopfstütz
  - o Reverse Plank, Pike Push ups, Wall-Stütz und Shrugs, Handstandvariationen
- Core und Ganzkörperintegration (ca. 5min)
  - o Gezielte Übungen zur Unterstützung der Schulterkontrolle und Rumpfstabilität
- Transfer (ca. 5min)
  - o Wie integriere ich die Inhalte in meine Arbeit mit Gruppen oder Einzelpersonen?

**Take-Aways:**

- Schultergesundheit beginnt im Stütz
  - o Ein starker Schultergürtel braucht Mobilität, Kontrolle und funktionelle Kraft im vollen Bewegungsausmaß
- Sicherheit durch Motorik
  - o Angst, Unsicherheit und auch Blockaden gehören bei komplexen und besonders akrobatischen Bewegungsmustern dazu. Durch eine methodisch, sinnlogisch gestaltete Einheit von simplen Stützübungen bis hin zum Handstand kann jedes Level partizipieren. Jede Übung hat ihren Platz und Progression. Sicherheit entsteht durch methodischen Aufbau.
- Ganzkörperansatz
  - o Schulterarbeit heißt auch immer Core- und Beinaktivierung
  - o Körperspannung und Core-Stabilität sind essenziell für Überkopfbewegungen.
- Bewusstsein schafft Beherrschung
  - o Bewusste Körperwahrnehmung ist der Schlüssel für saubere, verletzungsfreie Überkopfbewegung, schafft Kontrolle und Verletzungsprävention.

### Übungsideen:

- Schulterblattansteuerung und -kontrolle: YTA-Reverse, Butterfly Reverse, Shrugvarianten, Brustwirbelsäulen-Mobi in Extension und Flexion
- Körperspannung: „Stack“- Becken- und Brustkorbausrichtung und -positionierung, Plankvarianten, Vierfüßlerstand-Varianten, Pike-Push ups
- Methodische Übungen und Handstandtechnik:
  - o Handpositionierung und -ausrichtung, Schulterblattsetting und „Stack“, Alignment: Körperspannung und Wahrnehmung im Raum und Gleichgewichtskontrolle/ Balance, Auf- und Abgang
- Handstand-Vorübungen
  - o Vierfüßler- und Plankvarianten, Stütz auf Box/ Bänken in Pike-Position, Wall-Walks, Handstände an der Wand oder mit Partnersicherung
- Körperspannung und Core:
  - o Schiffchen/ Hollow Shapes, Bird-Dog-Varianten, Plankvarianten, Bear-Crawls, Schubkarre-Übungen bauch- und rücklings

Platz für Gedanken, Notizen oder Fragen: