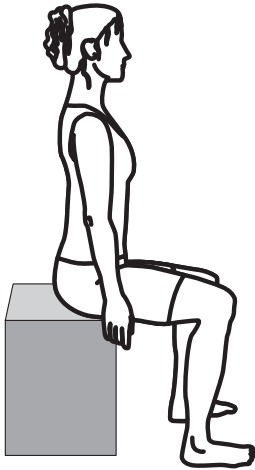
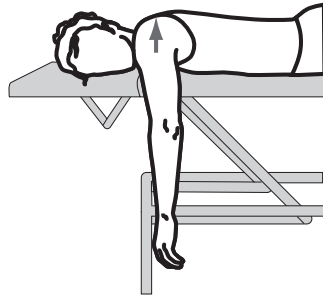


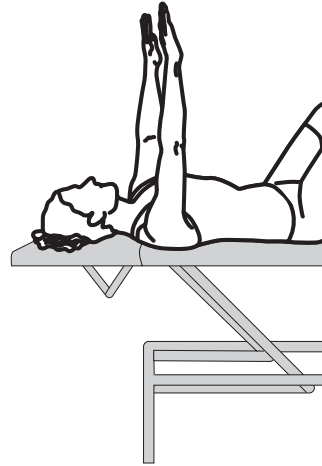
# Mobile in der Transversalebene



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

## Bewegungsablauf

1. Sitz; die Arme hängen neben dem Körper. Beide Schultern verschieben sich wenig nach vorne/hinten.
2. Das Türmchen wird auf einem Tisch abgelegt, der linke Arm hängt. Die Schultern bewegen sich wenig auf und ab.
3. Rückenlage; beide Arme zeigen nach oben und stehen parallel. Die Schultern wenig anheben und wieder auf die Unterlage ablegen.

## Wichtig

1. Der Rücken bleibt lang; die Schultern bleiben weit, wenn sie sich nach vorne bewegen.
2. Der Arm bewegt sich wie in einem Rohr auf und ab.
3. Die Arme bleiben während der Bewegung nach oben/unten parallel und vertikal eingestellt.

## Anzahl Wiederholungen/Tempo:

---

---

## Speziell für Sie:

---

---

---

---