

Dieses kurze Aufwärmprogramm, das in jeden Geigen- oder Bratschenkasten passt, ist speziell für hohe Streicher gedacht.

Es sollte vor dem Üben oder in Spielpausen durchgeführt werden, um die Durchblutung der Muskeln zu fördern und eine ausreichende Sauerstoffzufuhr zu gewährleisten.

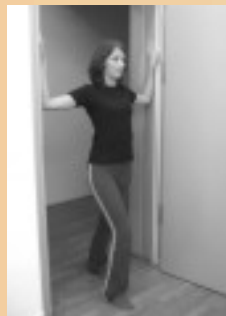


Übung 1:
Die Hände aneinander reiben, klatschen, die Handflächen massieren und einige Pumpübungen durchführen, um die Durchblutung anzuregen.



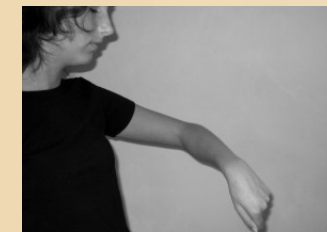
Übung 2:
Auf der Stelle joggen, den Körper ausschütteln und Schultern kreisen lassen.

Übung 3:
Brustbein und Brustmuskel mit den Fingerknöcheln abreiben.



Übung 4:
In Schrittstellung in den Türrahmen stellen, die Hände in U-Haltung an die Türzargen angelehnt. Dann das Gewicht langsam auf den vorderen Fuß verlagern, bis ein Dehngefühl entsteht.

Übung 5:
Die rechte Handfläche zeigt bei leicht gebeugtem Ellenbogen nach vorne, die linke Hand fixiert die Finger der rechten Hand und zieht sie vorsichtig so weit wie möglich zurück. Um das Handgelenk zu schonen wird der Ellenbogen erst jetzt gestreckt bis ein Dehngefühl entsteht.



Übung 6:
Auf die Uhr schauen und die gebeugte Position im Handgelenk beibehalten.

Langsam den Unterarm strecken, bis ein Dehngefühl an der Außenseite



Übung 7:

Auf dem vorderen Drittel
des Stuhles sitzend ein
Bein etwas gebeugt nach
vorne stellen. Die Hände
ans Becken legen

und das Becken nach vorne rollen, das Knie
nun soweit strecken bis die hinteren
Oberschenkelmuskeln gedehnt werden.

Übung 8:

Auf dem vorderen Drittel
des Stuhles sitzen. Eine
Hand ruht auf dem
gleichseitigen Becken-
kamm, die andere liegt
oben auf.

Beim Einatmen die
oben liegende Hand
so nach hinten oben
führen, dass die
Handfläche zur Decke
zeigt. Der Blick folgt
der Bewegung.

Beim Ausatmen die Hand in die
Ausgangsstellung zurückführen. (Etwa fünf
Atmenzüge pro Seite)

Nach einem harten Arbeitstag empfiehlt es
sich, die folgende Dreh-Dehnlagerung
auszuführen.

Eine Decke kann
als Unterlage
dienen. Die Arme
liegen in U-
Haltung, beide
Beine sind
angewinkelt.

Ein Bein langsam
seitlich absenken,
das andere folgen
lassen

Beim Einatmen
das oben
liegende Knie
weiter über das
andere Bein
schieben.

Die Dehnung wird verstärkt, wenn man in die
oben liegende Seite einatmet.

Aufwärmprogramm für hohe Streicher



Mirjam Schmidt

Mit Übungen von
M. Enns,
Physiotherapeutin an der Uniklinik
Heidelberg