

1. STOKK

c) skulderdropp og armslipp



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Avspenning og slipp i nakke, skulder og arm.
- Bevisstgjøre skulderområdet.
- Kunne fingradere kraft. (Koordinasjon, avspenning, kontakt)

ØVELSESBESKRIVELSE

- Etter at du har svingt på stokken i horisontalplan, stopper du med armen på skrå ut til siden.
- Pust inn og trekk skulderbladet opp.
- Pust ut, la skulderbladet gli ned. Når du er nesten nede, slipper du helt og lar skulderen droppe ned. Samtidig med at du slipper resten av utpusten i et sukk.
- Gjenta evt. flere ganger, og du kan også variere hvor høyt du trekker opp skulderen.
- Kjenn at armen hviler tungt på stokken.
- Løsne grepet nok til at armen kan falle ned mens du ennå har et lett grep rundt stokken.
- Trekk hånden opp igjen til utgangsstilling med strukket albue. Bruk så lite kraft som mulig, og la bevegelsen være sakte og jevn. Led med håndledd. Fest grepet igjen når du har kommet opp til utgangsstilling.
- Gjenta evt. et par ganger. Du kan også gjøre skulderdroppen og armslippet annenhver gang.
- Plukk opp stokken og hold den mellom begge hender. Armene henger avslappet ned langs sidene. Kjenn etter om det er noe forskjell på skulderen du har jobbet med, og den andre siden. Kjenn om stokken er vannrett.
- Gjenta motsatt side. Begynn med horisontalsving, deretter skulderdropp og armslipp.

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Forsøk å fornemme hele skulderbladet når du trekker skulderen opp, ikke bare toppen av skulderbladet.
- Tenk deg at du er en marionett som har fått festet en tråd i skulderen.
- Se for deg at det er så vidt du har kraft nok til å trekke armen opp igjen etter armslipp.
- Kjenn at armen hviler så tungt på stokken at den ramler ned når du løsner grepet.

PASS PÅ

- at du holder stokken i en vinkel som gjør at du ikke slår deg i hodet når du slipper armen ned.
- at du slipper skulderbladet nedover ryggen og ikke framover, når du gjør skulderdropp.