



Lektion 6 – Schultern & Nacken

Onlinekurs Hatha Yoga · Stärke und Flexibilität für deinen Rücken

Namaste! Kreuze direkt am Bildschirm an, was für dich passt. Runde Felder: genau eine Antwort. Eckige Felder: mehrere Antworten möglich.

1 Welche Knochen bilden das Schultergelenk?

Nur eine Antwort ist richtig.

- | | |
|---|--|
| ☐ Oberarmknochen, Schulterblatt und Schlüsselbein | ☐ Schulterblatt, Schlüsselbein und Wirbelsäule |
| ☐ Oberarmknochen, Schulterblatt und Rippen | ☐ Oberarmknochen, Brustbein und Schlüsselbein |

2 Was ist die Hauptaufgabe der Rotatorenmanschette?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ☐ Sie sorgt für die Stabilität des Schultergelenks.
- ☐ Sie dient als Stoßdämpfer und Gleitschicht.
- ☐ Sie verbindet das Schulterblatt mit der Rumpfwand.
- ☐ Sie versorgt das Gelenk mit Nährstoffen.

3 Welche Effekte kann Stress auf Nacken und Schultern haben?

Mehrere Antworten sind richtig.

- | | |
|---|--|
| ☐ Muskelverspannungen | ☐ Eine bessere Durchblutung |
| ☐ Haltungsveränderungen | ☐ Mehr Sauerstoff im Gewebe |
| ☐ Schmerzen und Bewegungseinschränkung | |

4 Welche Erkrankung entsteht, wenn Sehnen der Rotatorenmanschette unter dem Schulterdach eingeeengt werden?

Nur eine Antwort ist richtig.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ Schulterimpingement-Syndrom | ☐ Frozen Shoulder |
| ☐ Schulterluxation | ☐ Bursitis |

5 Welche Erkrankung führt durch Verengung und Versteifung der Gelenkkapsel zu starker Bewegungseinschränkung?

Nur eine Antwort ist richtig.

- | | |
|--|--|
| ☐ Frozen Shoulder | ☐ Labrumläsion |
| ☐ Schulterarthrose | ☐ Schulterinstabilität |

6 Was sind typische Merkmale der „Smartphonehaltung“?*Mehrere Antworten sind richtig.*

- | | |
|---|--|
| ☐ Ein nach vorn geneigter Kopf | ☐ Ein gestreckter, langer Rücken |
| ☐ Nach vorn gerundete Schultern | ☐ Entspannte, tief sinkende Schultern |
| ☐ Ein verkürzter, gestauchter Nacken | |

7 Welche Yoga-Position gilt als sanfteste Rückbeuge?*Nur eine Antwort ist richtig.*

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ☐ Sphinx | ☐ Brücke |
| ☐ Kobra | ☐ Bogen |

8 Für welche Yogis eignet sich die Sphinx besonders?*Nur eine Antwort ist richtig.*

- | | |
|---|--|
| ☐ Für Yogis mit Schmerzen im unteren Rücken | ☐ Für Yogis mit Handgelenksproblemen |
| ☐ Für Yogis mit Knieproblemen | ☐ Für Yogis mit Nackenverspannungen |

Dein Feedback (optional)

Was hat dir gefallen? Was möchtest du vertiefen? Was könnte ich besser machen?