

Teil 14

Halsausschnitt und Schulterschrägen:

rechte Schulter:

- 1. R:** **S+M:** Die ersten 4 M abk, bis zum MM str wie die M ersch, wenden.
L: Die ersten 4 M abk, 2 M re, 2 M li, **2Mrezus**, bis zum MM str wie die M ersch, wenden.
 - 2. R:** Die ersten 2 M abk, restl M str wie sie ersch.
 - 3. R:** Die ersten 4 M abk, bis zu den abgeketteten M str wie die M ersch, wenden.
 - 4. R:** Die ersten 2 M abk, restl M str wie sie ersch.
 - 5. R:** Die ersten 4 M abk, restl M str wie sie ersch.
 - 6. R:** Die ersten 2 M li zusstr, restl M str wie sie ersch.
 - 7. R:** Die ersten 3/4/5 M abk, restl M str wie sie ersch.
 - 8. R:** M str wie sie ersch.
 - 9. R:** Restl 3/4/5 M abk
- Die mittleren 30 M stilllegen.

linke Schulter:

- 1. R:** **S+M:** Die ersten 2 M abk, M str wie sie ersch.
L: Die ersten 2 M abk, str wie die M ersch bis noch 11 M übrig sind,
2 M re zusstr, restl M str wie sie ersch.
- 2. R:** Die ersten 4 M abk, bis zu den abgeketteten M str wie die M ersch, wenden.
- 3. R:** Die ersten 2 M abk, restl M str wie sie ersch.
- 4. R:** Die ersten 4 M abk, restl M str wie sie ersch.
- 5. R:** Die ersten beiden M **re verschr zusstr**, restl M str wie sie ersch.
- 6. R:** Die ersten 4 M abk, restl M str wie sie ersch.
- 7. R:** M str wie sie ersch.
- 8. R:** Die ersten 3/4/5 M abk, restl M str wie sie ersch.
- 9. R:** M str wie sie ersch.
- 10. R:** Restl 3/4/5 M abk.

