



Ausgleichsübungen



Allgemeine Hinweise zu den Ausgleichsübungen



Mobilitätsübungen

- Bewegung locker und ohne Kraft ausführen
- Übung ca. 5 – 10x wiederholen



Kräftigungsübungen

- Bewegung bewusst und kontrolliert ausführen
- Muskulatur vor allem in den Endpositionen anspannen
- Übung ca. 12 x wiederholen



Dehnübungen

- Langsam in die Dehnung gehen, bis ein Dehngefühl entsteht (nur so weit gehen, wie es sich noch gut anfühlt)
- Dehnposition für ca. 30 Sekunden halten



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

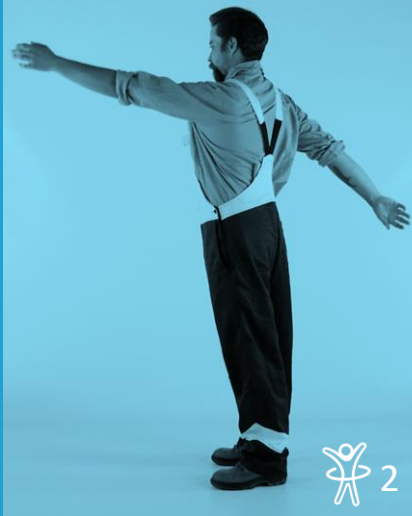
Der Armschwinger



Aufrechten Stand einnehmen.

Einen Arm nach vorne und einen nach hinten führen.
Die Arme schwingen gegengleich von vorne nach hinten. Der Oberkörper darf sich mitbewegen.

Der Armschwinger



Die Beine dynamisch leicht beugen, während die Arme im Wechsel gegengleich vor und zurück schwingen.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Schwertzieher



Aufrechten Stand einnehmen und die Arme seitlich auf 90° anheben. Schultern bleiben entspannt.

Der Schwertzieher



Arme hinter dem Rücken zusammenführen. Dabei einen Arm über oben, den anderen über unten hinter den Rücken bewegen. Dynamischer Wechsel.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Fächer



Hüftbreiten Stand einnehmen.

Den Oberkörper mit geradem Rücken vorneigen, die Knie beugen und das Gesäß leicht nach hinten schieben. Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie. Die Arme nach vorne und oben anheben.

Der Fächer



Beide Arme bewegen sich gegengleich im schnellen Wechsel nach oben und unten.

Der Rumpf bleibt dabei stabil und der Bauch angespannt.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Ruderer



Den Oberkörper mit geradem Rücken vorneigen, die Knie beugen und das Gesäß leicht nach hinten schieben. Der Kopf bleibt neutral. Arme nach vorne ausstrecken, Handflächen zeigen zueinander.

Der Ruderer



Die Ellenbogen kraftvoll nach hinten und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen. Hände zu einer Faust ballen. Anschließend zurück in die Startposition bewegen.

Der Oberkörper und die Beine bleiben fest.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Schulterstrecker



Aufrechten Stand einnehmen.

Hände ineinander verschränken und nach vorne ausstrecken. Kinn zur Brust führen und den oberen Rücken rund werden lassen.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Halbmond



Linkes Bein hinter dem rechten Bein kreuzen und linken Arm über den Kopf strecken. Hand zieht in die rechte, obere Ecke, während sich der Oberkörper zur Seite neigt. Rotation vermeiden. Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Rundrücken



Sitz auf einem Stuhl einnehmen.

Den Oberkörper immer runder werden lassen, während das Kinn zur Brust zieht.

Die Dehnung kann durch Festhalten am Unterschenkel und Zug in Aufrichtung verstärkt werden.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Halsstrecke



Linkes Ohr in Richtung der linken Schulter führen und die Nase dabei nach vorne zeigen lassen. Linke Hand ggf. zur Verstärkung auf den Kopf legen. Andere Schulter drückt leicht nach unten. Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!