



# 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!

## Das Pendel



Schulterbreiten Stand einnehmen, die Beine sind leicht gebeugt. Den Oberkörper vom Kopf beginnend langsam nach unten abrollen.

## Das Pendel



Locker mit beiden Armen und dem Oberkörper von rechts nach links und wieder 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!

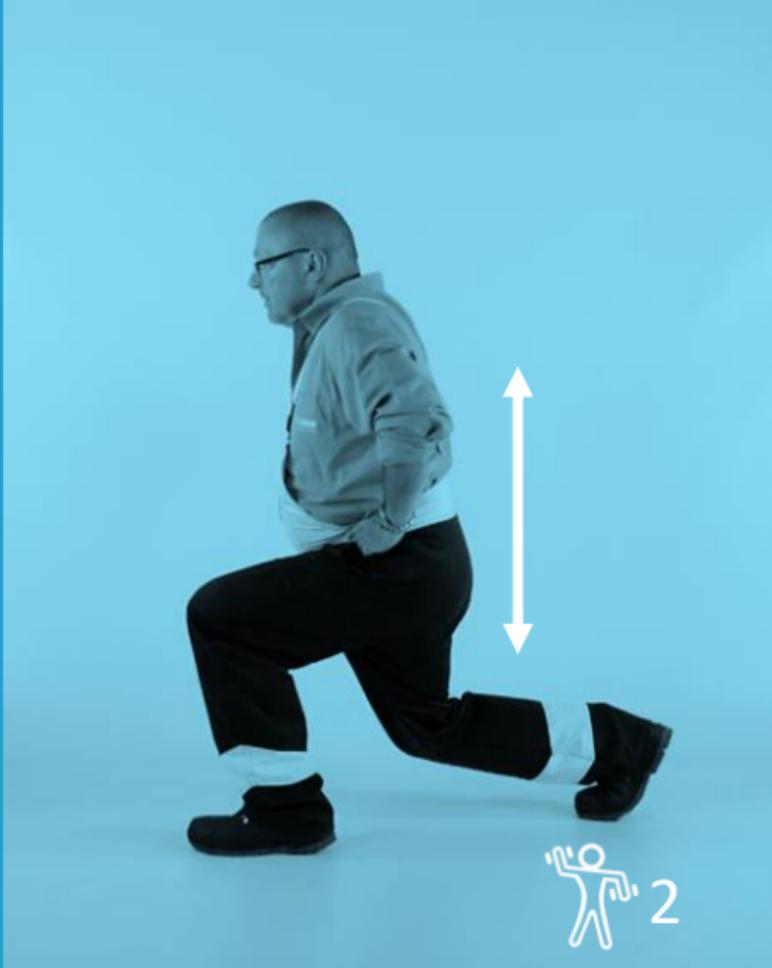
## Der Ausfallschritt



Schrittstellung einnehmen.

Die Ferse des hinteren Fußes leicht anheben. Den Oberkörper aufrichten und die Hände an die Hüften legen. Beide Füße gleichermaßen belasten.

## Der Ausfallschritt



Das hintere Knie, ohne abzusetzen Richtung Boden absenken und wieder abheben. Während der gesamten Bewegung bleibt das vordere Knie hinter der Fußspitze und der Oberkörper aufrecht.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Die Kniebeuge



Hüftbreiten Stand einnehmen. Füße zeigen leicht nach außen. Arme hängen locker seitlich neben dem Körper.

## Die Kniebeuge



Gesäß leicht nach hinten rausschieben, Oberkörper nach vorne neigen und die Knie beugen. Bauch anspannen und die Arme nach vorne und oben bewegen. Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen und der Rücken ist gerade.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Der Oberarmstrecker



Aufrechten Stand einnehmen und einen Arm zur Decke strecken, Ellenbogen beugen und die Hand zwischen die Schulterblätter sinken lassen. Mit der anderen Hand den Ellenbogen greifen und ran ziehen. Aufrecht stehen bleiben. Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Der Halsstreckter (rotiert)



Aufrechter Sitz auf der Stuhlkante. Ein Bein nach vorne strecken und die Fußspitze anziehen. Hände mit geradem Rücken in Richtung des Fußes führen bis in der Beinrückseite eine Dehnung spürbar ist. Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Der Schieber



Schrittstellung einnehmen. Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein, während das hintere Knie gestreckt und die Ferse in den Boden gedrückt wird. Dehnung in der Wade sollte zu spüren sein.

Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Der Stern



Aufrechten Stand einnehmen. Einen Arm nach außen oben und den anderen Arm nach hinten unten führen. Daumen zeigen dabei nach hinten. Dehnung sollte im Brustbereich zu spüren sein. Seite wechseln



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!