



# 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 Specht



Aufrechten Stand einnehmen.

Kinn in Richtung Doppelkinn ran ziehen und Nacken lang werden lassen.

Blick bleibt gerade ausgerichtet.

## Der Specht



Den Nacken wieder entspannen und die Bewegung wiederholen. Der Oberkörper bleibt stabil, die Bewegung erfolgt nur aus der Halswirbelsäule.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Der Abduktor



Stabilen Einbeinstand einnehmen und die Hände in die Seiten stützen. Das Standbein bleibt leicht gebeugt, während das freie Bein möglichst gestreckt wird. Die Fußspitze heranziehen und gerade nach vorne ausrichten.

## Der Abduktor



Das gestreckte Bein kontrolliert nach außen bewegen, die Fußspitze zeigt dabei weiterhin nach vorne. Oberkörper bleibt aufrecht, der Bauch ist fest.



← Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Push & Pull



Arme vor dem Körper anheben und Handinnenflächen gegeneinander drücken. Schultern bleiben tief. 10 Sekunden statisch halten. Gleichmäßig ein- und ausatmen.

## Push & Pull



Hände ineinander verschränken und die Ellenbogen nach außen ziehen.

10 Sekunden statisch halten.

Gleichmäßig ein- und ausatmen.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Der Bruststrecker



Aufrechten Stand einnehmen. Arme hinter den Körper führen und Hände ineinander verschränken. Die Schulterblätter zusammendrücken, während die Hände nach hinten und unten ziehen.



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 Hüftöffner



Ausfallschritt nach vorne einnehmen. Oberkörper aufrichten. Gesäß und Bauch anspannen und das hintere Knie mit angehobener Ferse in die Streckung führen, bis die Dehnung in der Hüfte ankommt.

Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!

# Der Halsstrecker



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



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!