



# 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 Flamingo



Hüftbreiten Stand einnehmen und Hände an die Hüfte legen. Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein nach vorne anheben.

## Der Flamingo



Das angewinkelte Bein aus der Hüfte nach außen kreisen lassen. Der Rumpf bleibt dabei stabil. Die Richtung wechseln und anschließend dieselbe Bewegung mit der anderen Seite wiederholen.



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 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, Bauch ist fest.



← 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 Schulterdehner



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 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!

## Der lange Hals



Aufrechten Stand einnehmen und mit beiden Händen das Brustbein nach unten fixieren. Kopf schaut zur Decke, das Kinn leicht rausschieben, während die Zähne lockeren Kontakt haben.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!