



# 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



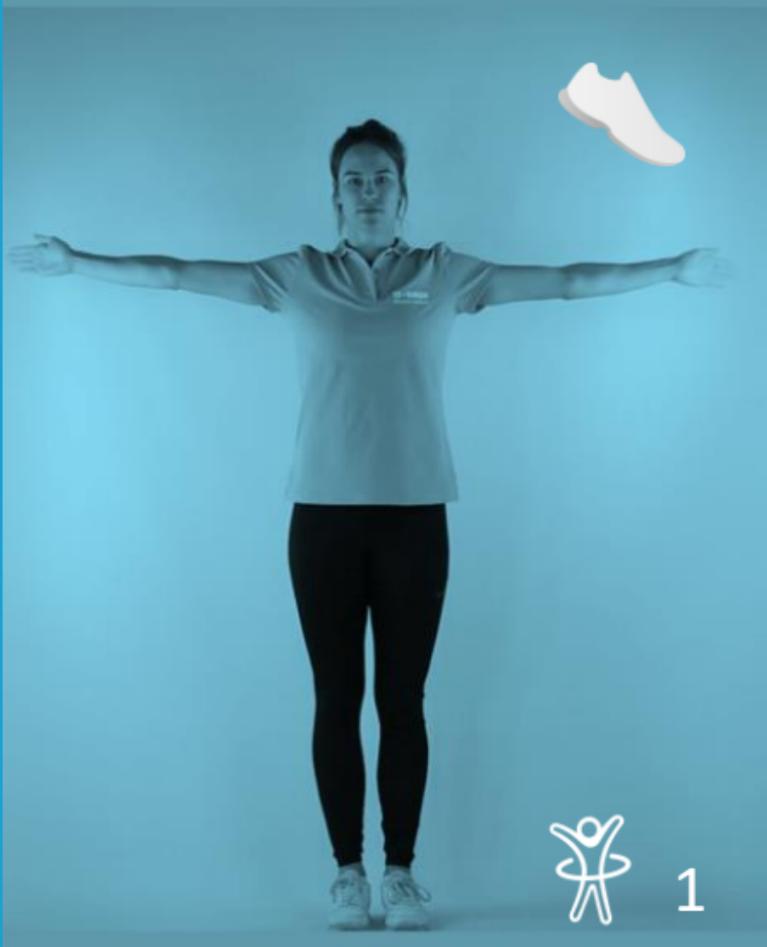
## Dehnübungen

- 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 Schmetterling



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

## Der Schmetterling

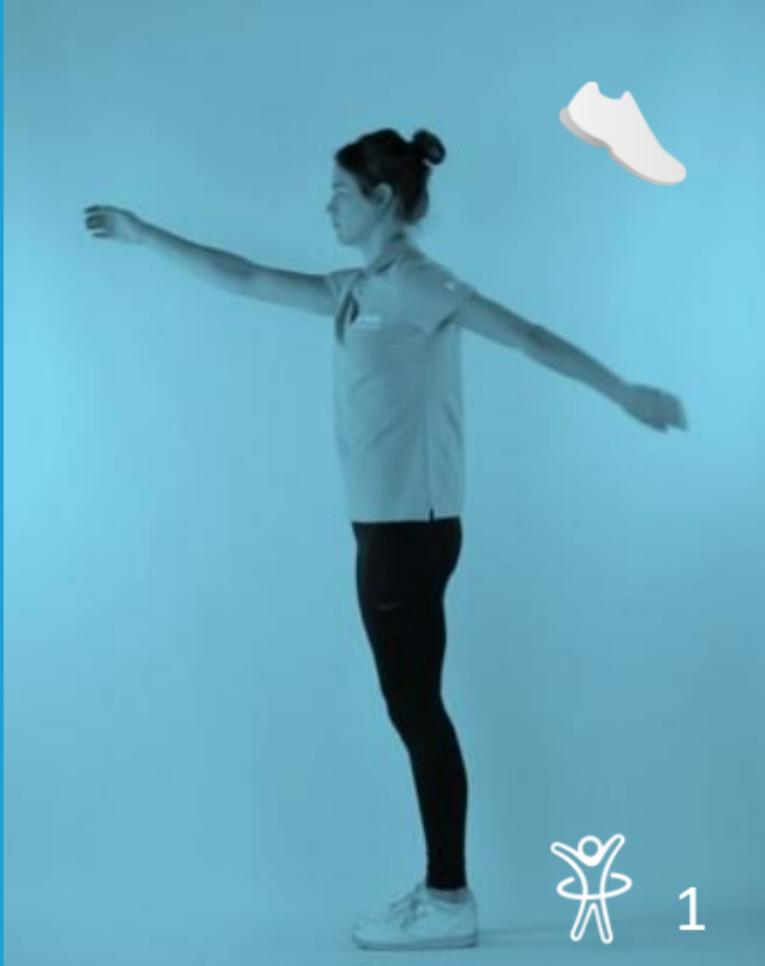


Arme nach hinten und außen führen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule bewegen. Brustkorb öffnen und wieder in die Startposition zurückkehren.



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

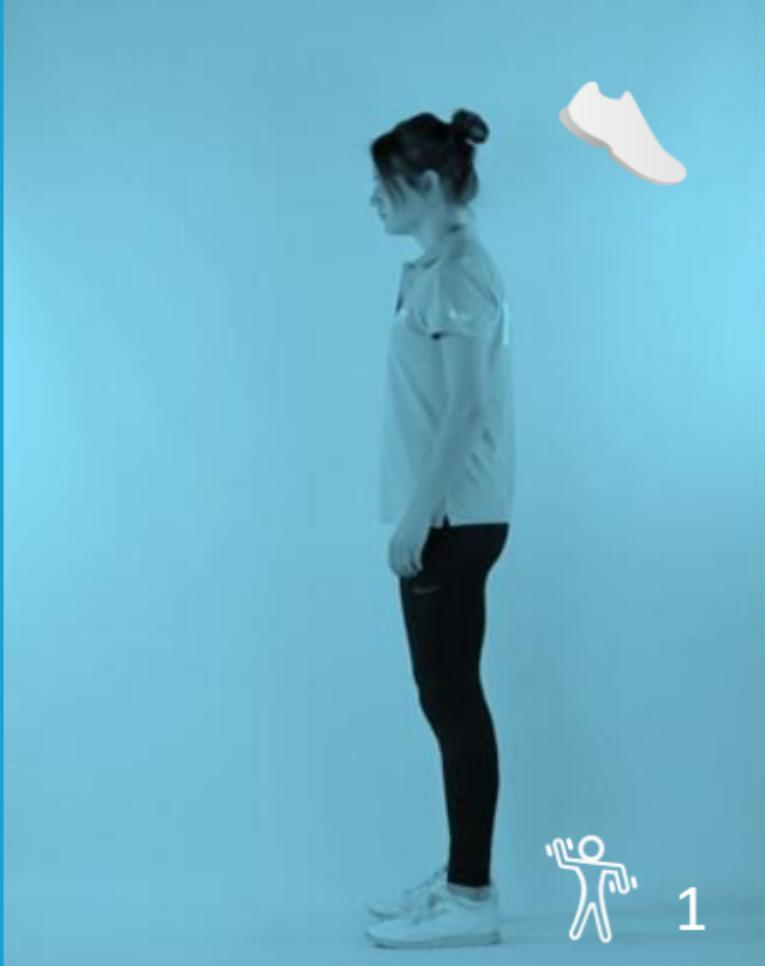


Die Beine dynamisch leicht beugen, während die Arme im Wechsel gegengleich vor und zurück schwingen.



← Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Die Kniebeuge



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

## Die Kniebeuge

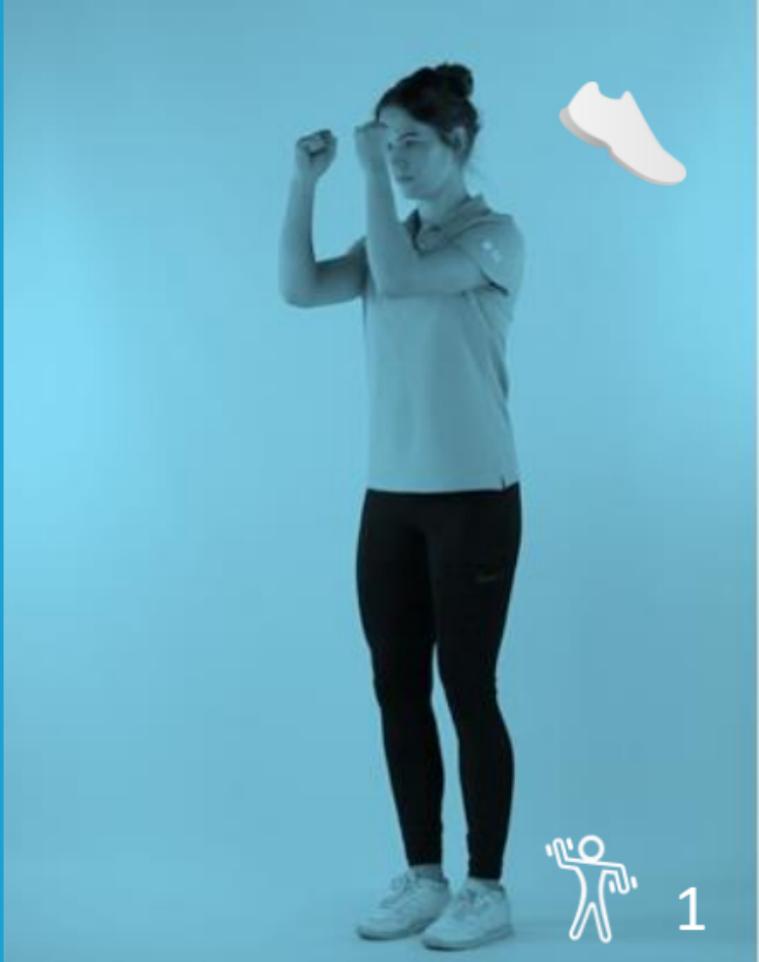


Gesäß leicht nach hinten rausschieben, Oberkörper nach vorne neigen und die Knie beugen. Bauch anspannen und die Arme nach vorne und oben bewegen. Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen und der Rücken ist gerade.



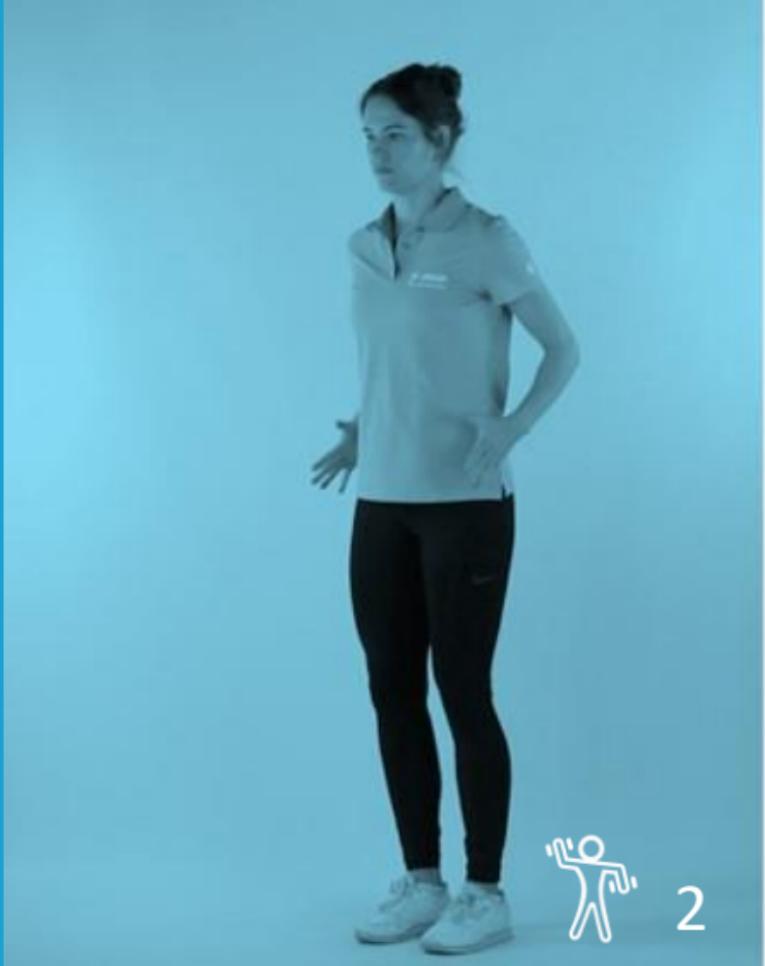
Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

# Der Boxer



Aufrechten Stand einnehmen. Arme nach vorne anheben und Ellenbogen  $90^\circ$  anwinkeln. Die Hände zu Fäusten ballen.

## Der Boxer

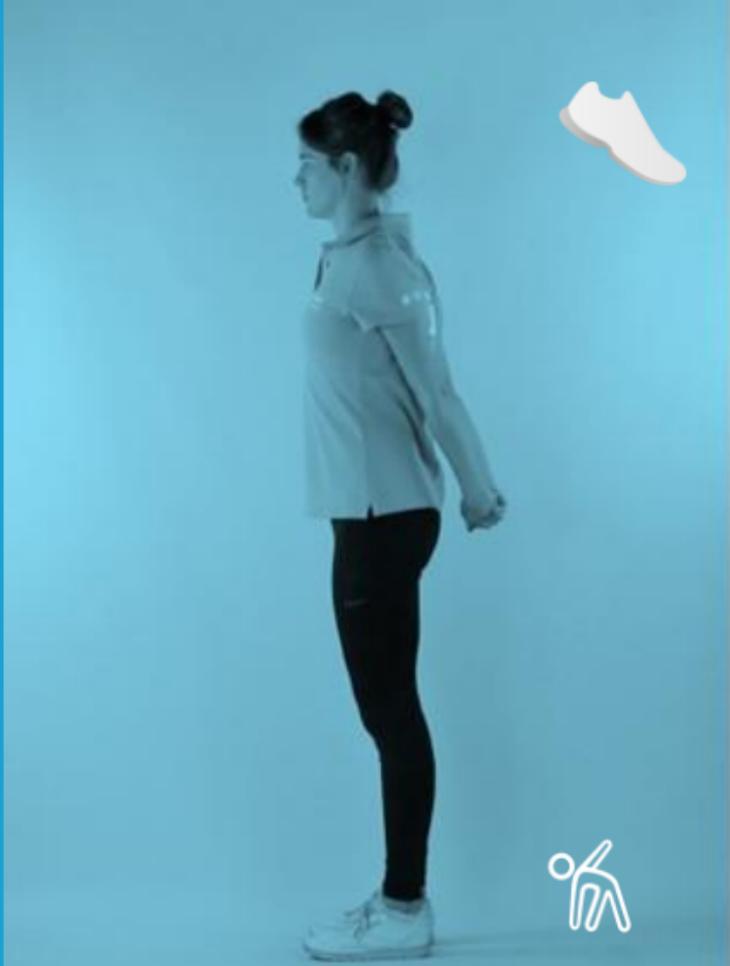


Die Arme kraftvoll und schnell nach hinten und eng neben den Oberkörper ziehen. Die Hände dabei öffnen. Schneller Wechsel der Positionen, der Rumpf bleibt dabei stabil.



← Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Der Bruststreckler



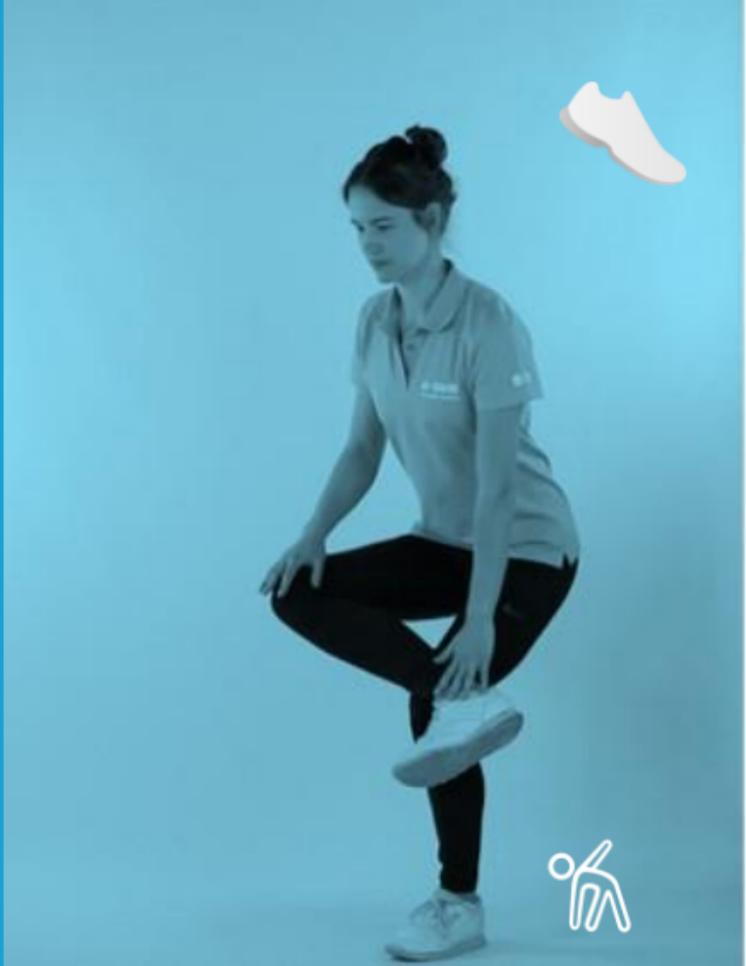
Aufrechten Stand einnehmen.

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 Storch (stehend)



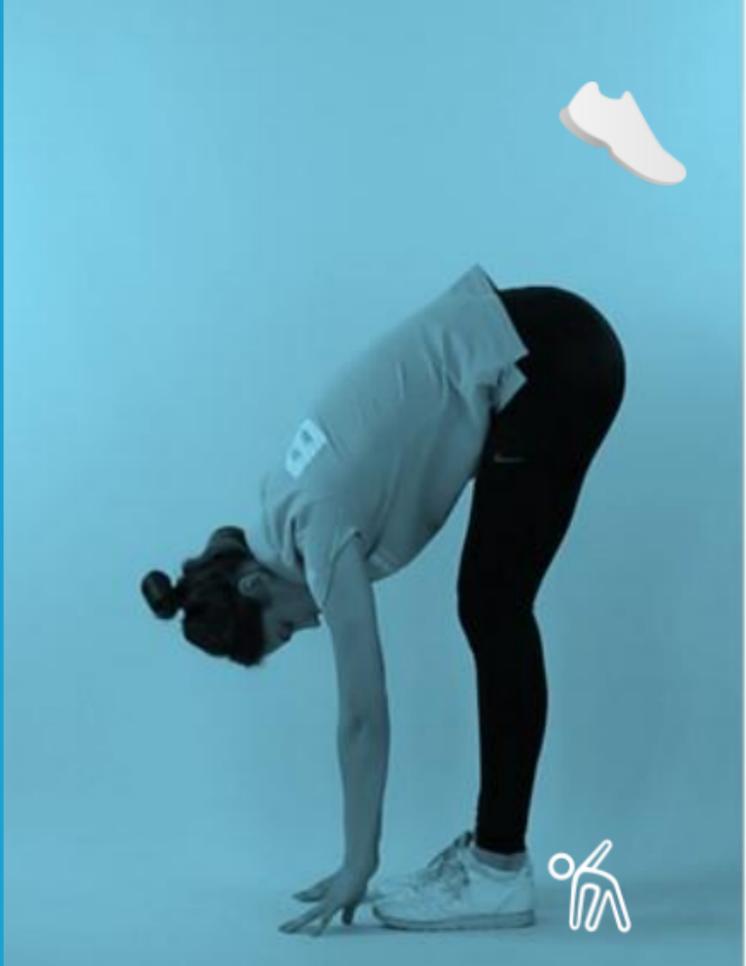
Einbeinstand einnehmen. Unterschenkel des freien Beins auf das Knie des Standbeins ablegen. Gesäß nach hinten schieben und Oberkörper vomeigen. Dehnung wird durch Druck auf das angewinkelte Bein verstärkt.

Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Das Standpendel



Aufrechten Stand einnehmen. Die Knie sind nahezu gestreckt. Langsam mit dem Kopf beginnend nach unten abrollen, bis eine Dehnung für die gesamte Beinrückseite und den unteren Rücken entsteht. Dehnung halten dann langsam wieder aufrollen.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Der Frontstrecker



Einen Arm nach vorne ausstrecken und die Schulter dabei aktiv runter drücken. Handfläche zum Körper und die Finger nach unten zeigen lassen. Die andere Hand zieht Hand und Finger zum Körper heran.

Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!