



# Ausgleichsübungen



## Allgemeine Hinweise zu den Ausgleichsübungen



### Mobilitätsübungen

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



### Kräftigungsübungen

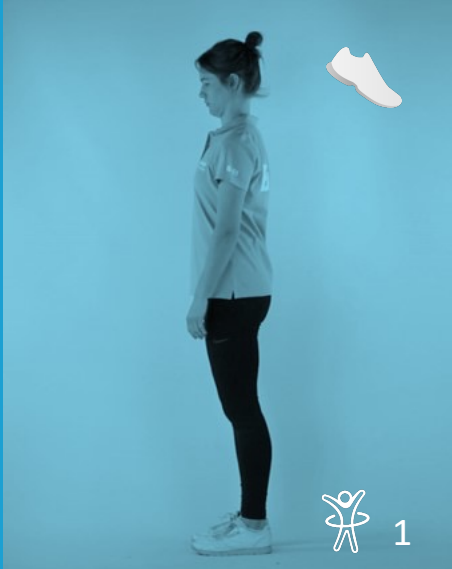
- Bewegung bewusst und kontrolliert ausführen
- Muskulatur vor allem in den Endpositionen anspannen
- Übung ca. 12 x wiederholen



### 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

# Der Specht



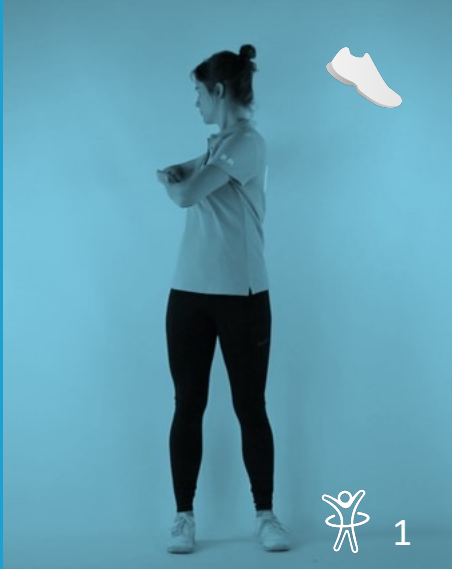
Aufrechten Stand einnehmen. Kinn in Richtung Doppelkinn ran ziehen und Nacken lang werden lassen. Blick bleibt gerade ausgerichtet.

## Der Specht



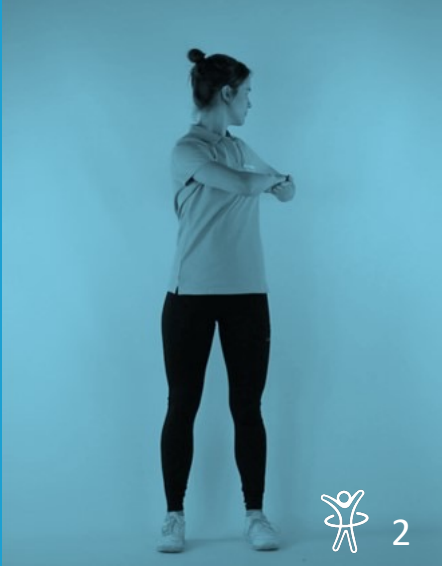
Den Nacken wieder entspannen und die Bewegung wiederholen. Der Oberkörper bleibt stabil, die Bewegung erfolgt nur aus der Halswirbelsäule.

## Der Dreher



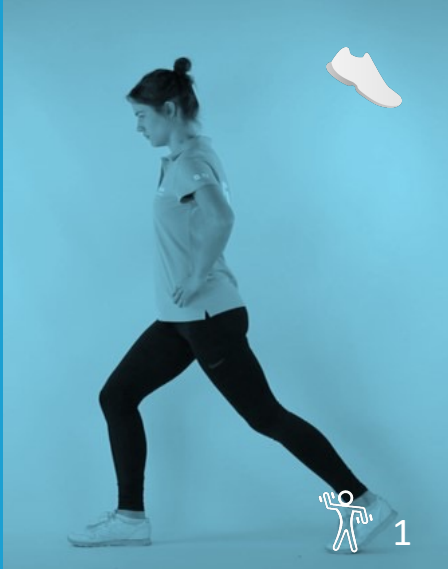
Hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen und Hände auf Brusthöhe ineinander verschränken. Oberkörper und Kopf zu einer Seite drehen, während das Becken nach vorne ausgerichtet bleibt.

## Der Dreher



Oberkörper und Kopf drehen zur anderen Seite. Becken bleibt stabil und die Schultern entspannt. Dynamischer Wechsel.

## Der Ausfallschritt



Schrittstellung einnehmen.

Die Ferse des hinteren Fußes leicht anheben.

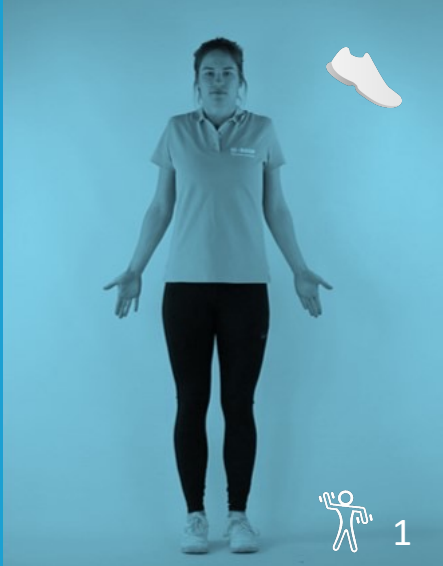
Den Oberkörper aufrichten und die Hände an die Hüften legen. Beide Füße gleichermaßen belasten.

## Der Ausfallschritt



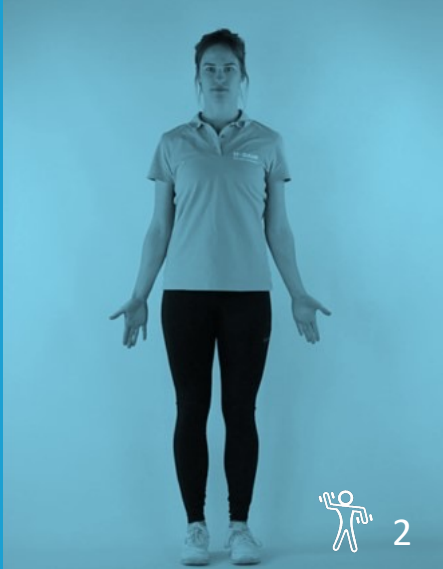
Das hintere Knie, ohne abzusetzen Richtung Boden absenken und wieder abheben. Während der gesamten Bewegung bleibt das vordere Knie hinter der Fußspitze und der Oberkörper aufrecht.

## Der Nackenzieher



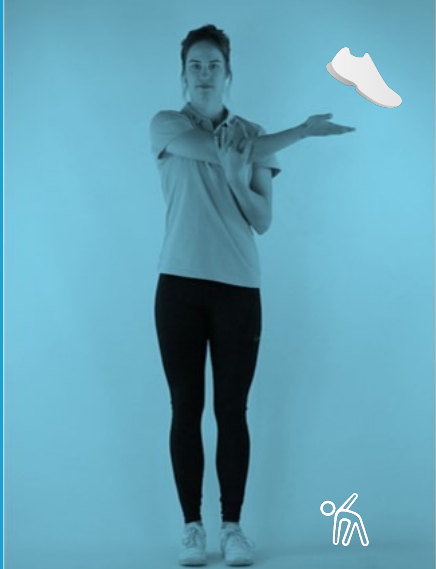
Aufrechten Stand einnehmen. Arme nach außen rotieren, sodass Handinnenflächen nach vorne zeigen. Schultern hochziehen und Schulterblätter hinten zusammenziehen.

## Der Nackenzieher



Schultern wieder kraftvoll absenken und die Fingerspitzen ziehen Richtung Boden. Der Bauch ist angespannt, die Beine stehen fest auf dem Boden.

## Der Schulterdehner



Linken Arm gestreckt zur gegenüberliegenden Schulter führen.

Rechte Hand kontaktiert den Oberarm von unten und führt ihn noch näher zur Brust.

Die zu dehnende Schulter nach unten drücken. Seite wechseln.



## Der Einbeiner



Einen festen Stand auf einem Bein finden. Das andere Bein nach hinten anwinkeln und mit derselben Hand greifen. Oberschenkel bleiben parallel, der Bauch bleibt angespannt. Becken aufrichten.

Seite wechseln.



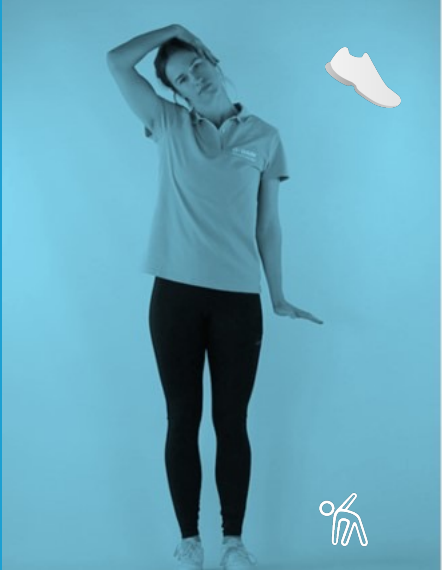
## Der Winkel



In Schrittstellung den 90° angewinkelten Arm seitlich gegen die Wand drücken. Oberkörper von der Wand wegdrehen, um Dehnung im Brustbereich zu erreichen. Seite wechseln.



## 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.

