



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 Schmetterling



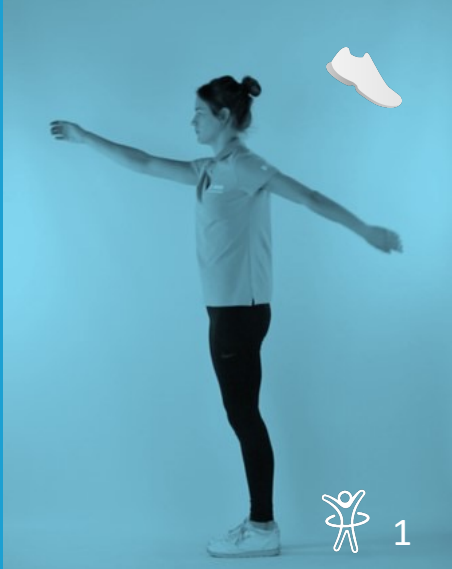
Aufrechten Stand einnehmen und die Arme seitlich auf 90° anheben. Schultern bleiben entspannt.

Der Schmetterling



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

Der Armschwinger



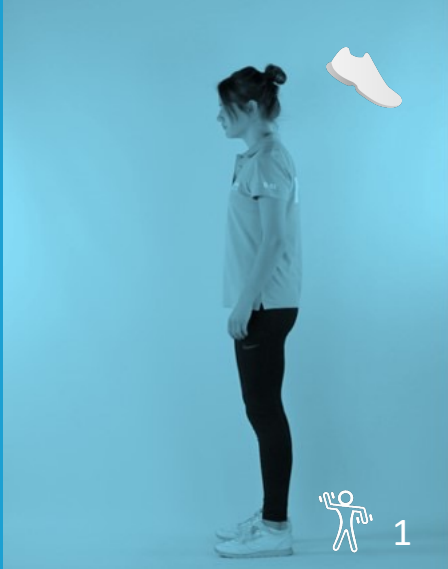
Aufrechten Stand einnehmen. Einen Arm nach vorne und einen nach hinten führen. Die Arme schwingen gegengleich von vorne nach hinten. Der Oberkörper darf sich mitbewegen.

Der Armschwinger



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

Die Kniebeuge



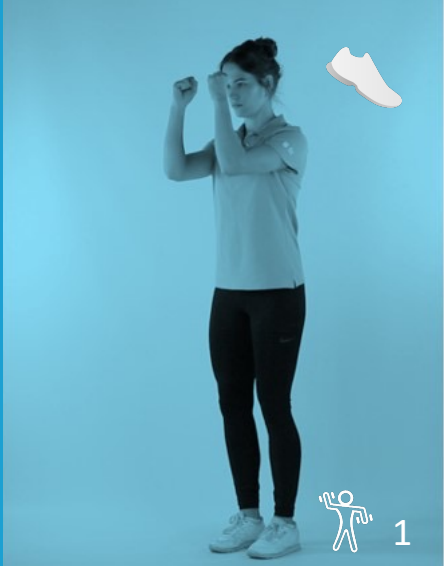
Hüftbreiten Stand einnehmen. Füße zeigen leicht nach außen. Arme hängen locker seitlich neben dem Körper.

Die Kniebeuge



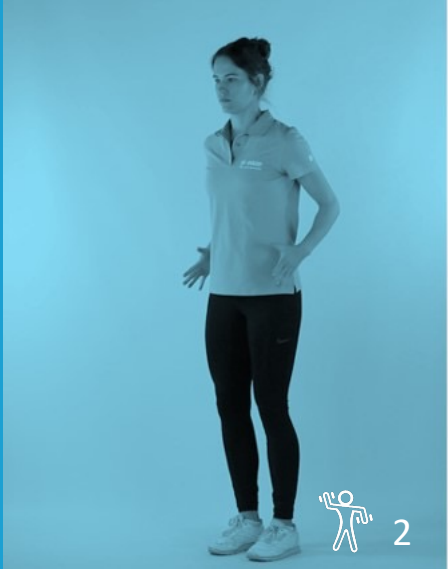
Gesäß leicht nach hinten rausschieben, Oberkörper nach vorne neigen und die Knie beugen. Bauch anspannen und die Arme nach vorne und oben bewegen. Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen und der Rücken ist gerade.

Der Boxer



Aufrechten Stand einnehmen. Arme nach vorne anheben und Ellenbogen 90° 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.

Der Bruststrecker

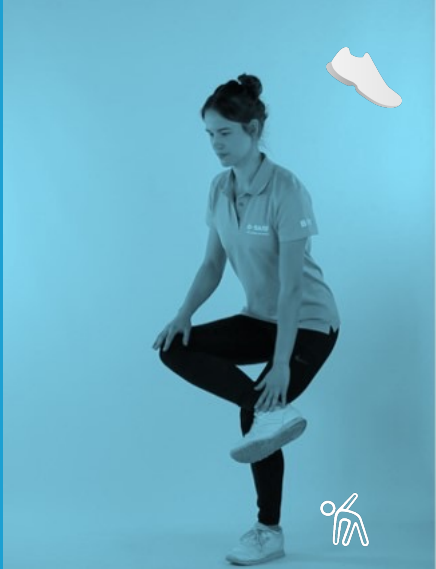


Aufrechten Stand einnehmen.

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



Der Storch (stehend)

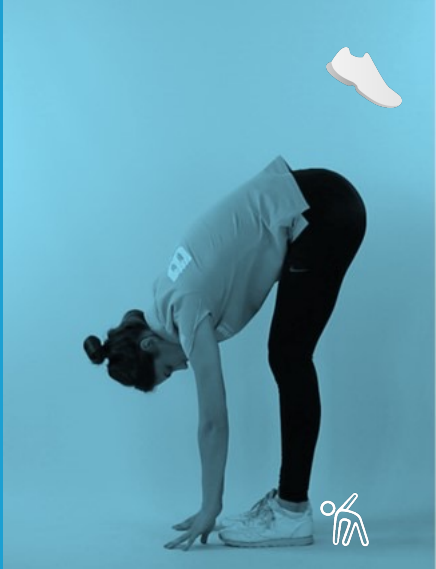


Einbeinstand einnehmen. Unterschenkel des freien Beins auf das Knie des Standbeins ablegen. Gesäß nach hinten schieben und Oberkörper vorneigen. Dehnung wird durch Druck auf das angewinkelte Bein verstärkt.

Seite wechseln.



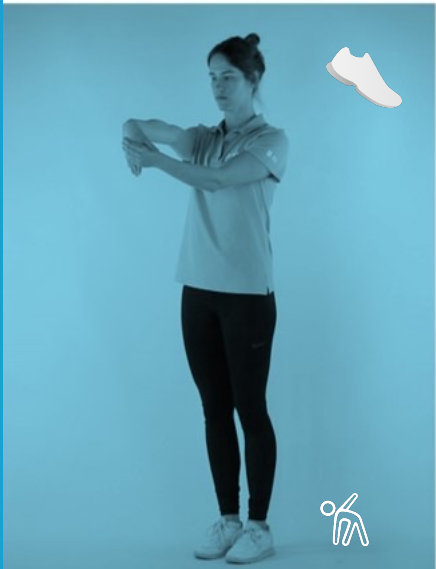
Das Standpendel



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.



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.

