



Ausgleichsübungen



Allgemeine Hinweise zu den Ausgleichsübungen



Mobilitätsübungen

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



Kräftigungsübungen

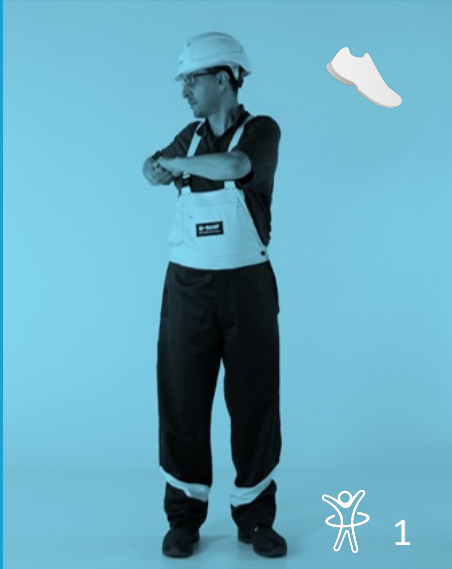
- Bewegung bewusst und kontrolliert ausführen
- Muskulatur vor allem in den Endpositionen anspannen
- Übung ca. 12 x wiederholen



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 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.

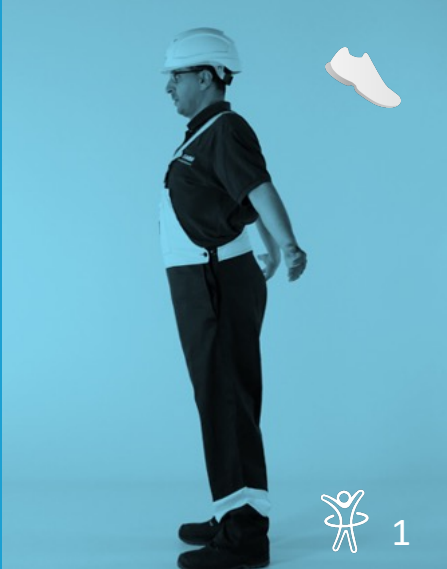
Der Dreher



2

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

Der Katzenbuckel

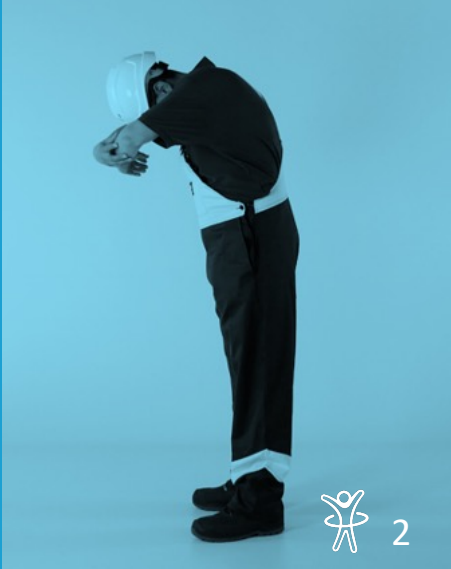


Aufrechten Stand einnehmen.

Ellenbogen gebeugt neben dem Körper nach hinten ziehen und die Handflächen nach oben zeigen lassen.

Schulterblätter bewegen Richtung Wirbelsäule.

Der Katzenbuckel



Arme vor dem Körper zusammenführen. Den oberen Rücken dabei rund werden lassen und das Kinn Richtung Brust führen. Anschließend wieder in die Startposition zurückkehren.

Der Scheibenwischer



Aufrechten Stand einnehmen.
Die Arme leicht schräg zur Decke strecken
(V-Position).

Der Scheibenwischer

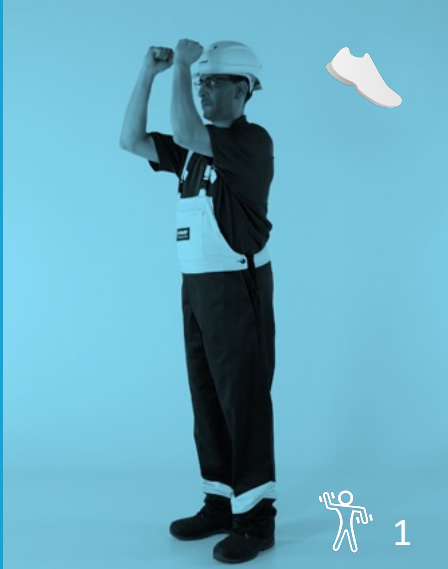


2

Arme kraftvoll zur Taille bewegen.

Die Ellenbogen dabei beugen und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenziehen (W-Position).

Der Boxer



Aufrechten Stand einnehmen.

Arme nach vorne anheben und Ellenbogen 90° anwinkeln. Die Hände zu Fäusten ballen.

Der Boxer



2

Die Arme kraftvoll und schnell nach hinten und eng neben den Oberkörper ziehen.

Die Hände dabei öffnen. Der Rumpf bleibt stabil.

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 Beinverstärkt. Seite wechseln.



Der Halsstrecker rotiert



Kopf 45° nach links rotieren und das Kinn zum Kehlkopf ziehen. Rechte Hand dehnt den Kopf sanft diagonal nach rechts vorne.

Linke Schulter zieht mit gebeugtem Ellenbogen tief. 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 Schieber



Schrittstellung einnehmen.
Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein, während das hintere Knie gestreckt und die Ferse in den Boden gedrückt wird.

Dehnung in der Wade sollte zu spüren sein.

Seite wechseln.

