



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 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.

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 Armöffner



Aufrechten Stand einnehmen. Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken und Schultern dabei entspannt lassen.

Die Handflächen zeigen zueinander und die Daumen nach oben.

Der Armöffner



2

Arme kraftvoll nach hinten ziehen.

Die Schulterblätter aufeinander zubewegen. Die Handflächen zeigen in der Endposition nach oben und die Daumen nach hinten.

Der Ruderer



Den Oberkörper mit geradem Rücken vorneigen, die Knie beugen und das Gesäß leicht nach hinten schieben. Der Kopf bleibt neutral. Arme nach vorne ausstrecken, Handflächen zeigen zueinander.

Der Ruderer



Aufrechten Stand einnehmen.

Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben und die Ellenbogen 90° beugen. Handflächen zeigen zueinander.

Der Storch (Alternative)



Sitz auf der Stuhlkante.

Ein Bein angewinkelt auf das andere Knie legen. Das obere Knie mit beiden Händen umfassen und in Richtung Brust ziehen. Dehnung entsteht im Gesäßbereich.

Seite wechseln.



Der Beuger (Alternative)



Aufrechter Sitz auf der Stuhlkante. Ein Bein nach vorne strecken und die Fußspitze anziehen. Hände mit geradem Rücken in Richtung des Fußes führen bis in der Beinrückseite eine Dehnung spürbar ist.

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 Halbmond



Linkes Bein hinter dem rechten Bein kreuzen und linken Arm über den Kopf strecken. Hand zieht in die rechte, obere Ecke, während sich der Oberkörper zur Seite neigt. Rotation vermeiden. Seite wechseln.

