



# 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 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 Scheibenwischer



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

## Der Scheibenwischer



Arme kraftvoll zur Taille bewegen.

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

# Der gekreuzte Beinlifter



Aufrechten Stand einnehmen.

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

## Der gekreuzte Beinlifter



Gewicht auf ein Bein verlagern. Das andere Bein anheben und das Knie mit dem gegenüberliegenden Ellenbogen vor dem Körper zusammenführen. Den Bauch dabei anspannen. Übung ebenfalls mit der anderen Seite durchführen.

## Der Schulterdhener



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 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 Hüftöffner



Ausfallschritt nach vorne einnehmen. Oberkörper aufrichten. Gesäß und Bauch anspannen und das hintere Knie mit angehobener Ferse in die Streckung führen, bis die Dehnung in der Hüfte ankommt.

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.

