



# 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 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 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 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.



## 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.



## Der Einbeiner



Einen festen Stand einem Bein finden.

Das andere Bein nach hinten anwinkeln und mit der gleichen Hand greifen.

Die Oberschenkel bleiben parallel, der Bauch bleibt angespannt. Becken aufrichten.

Seite wechseln.



## Der Rückenbeuger (Alternative)



Hände auf einen Stuhl oder Schreibtisch legen und 2-3 Schritte nach hinten gehen. Gesäß möglichst weit nach hinten schieben und den Oberkörper zwischen die Arme sinken lassen. Hände wandern zu einer Seite. Beine leicht gebeugt lassen.

