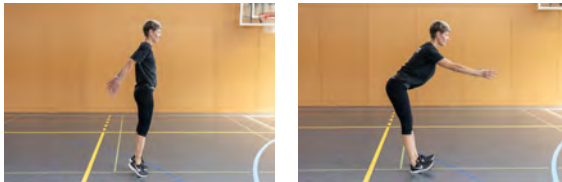


Mobilität/Stabilität - Faszien 1

Grün - Rumpf

Schaukelnde Vor- und Rückbeuge

In einem aufrechten, hüftbreiten Stand das Gewicht gleichmässig auf beide Füsse verteilen. Die Hüfte nach vorne schieben und gleichzeitig Gewicht auf den Fussballen bringen. Arme schwingen nach hinten, um im Gleichgewicht zu bleiben. Hüfte nach hinten schieben, Gewicht auf Fersen verlagern und Arme nach vorne schwingen. Mit kleinen Bewegungen starten und immer grösser werden. Dabei erhöht sich automatisch das Tempo.



Körperpendel

In einem aufrechten, hüftbreiten Stand das Gewicht gleichmässig auf beide Füsse verteilen. Knie leicht beugen und Wirbel für Wirbel einrollen bis der Oberkörper in einer Vorwärtsbeuge ist. Mit den Händen den Boden berühren und wieder aufrollen. Mit jeder Wiederholung die Knie immer mehr strecken.

Wehender Baum

In einem aufrechten, hüftbreiten Stand das Gewicht gleichmässig auf beide Füsse verteilen oder im Schneidersitz auf dem Boden sitzen. Beide Arme nach oben strecken und zur Seite beugen (wie ein Baum im Wind). Dynamisch von einer Seite zur anderen wechseln.

Sitz- oder Stehkreis

In einem aufrechten, hüftbreiten Stand das Gewicht gleichmässig auf beide Füsse verteilen oder im Schneidersitz auf dem Boden sitzen. Eine Hand nach oben richten und zur Seite beugen (Seitwärtsbeuge). Fließend den Oberkörper nach vorne unten in eine Vorwärtsbeuge bringen und sich mit der anderen Hand über die Seite aufrichten (Schwungkreis).

Mobilität/Stabilität - Faszien 1

Rot - Untere Extremitäten

Federn auf Samtpfoten

- Springseil
- Hüpfen an Ort mit Armschwingen
- Hüpfen in Bewegung → Hopserhüpfen mit Armschwingen
- Sprünge vorwärts/rückwärts mit Pendeln der Arme
- Twisten

Beinschwingen

- Frontales Schwingen: Auf einem Bein stehen, das andere Bein dynamisch vor- und zurückschwingen. Oberkörper aufrecht behalten und die Arme entgegengesetzt mitschwingen.
- Laterales Schwingen: Auf einem Bein stehen, das andere Bein vor dem Körper seitlich hin und her schwingen. Die Arme zum Balanceausgleich entgegengesetzt mitschwingen.



Pantherschritte

In einem aufrechten, hüftbreiten Stand das Gewicht gleichmässig auf beide Füsse verteilen. Ein Knie in Richtung Brust ziehen und mit einem Schritt vorwärts in eine Ausfallschritt Position gehen. Beide Knie weisen einen 90° Winkel auf. Das Becken nach hinten kippen. Das Gewicht auf das vordere Bein verlagern und einen aufrechten, hüftbreiten Stand kommen. Abwechselnd wiederholen.



Mobilität/Stabilität - Faszien 1

Blau - Obere Extremitäten

Armschwingen

- Seitlich neben dem Körper vor- und zurückschwingen. Klein beginnen und immer grösser werden.
- Seitlich neben dem Körper in entgegengesetzter Richtung vor- und zurückschwingen. Klein beginnen und immer grösser werden.
- Rumpf nach rechts und links drehen und die Arme mitschwingen lassen. Klein beginnen und immer grösser werden bis sich die Arme um den Körper wickeln.

Armkreisen (Schulter-Mobilisation)

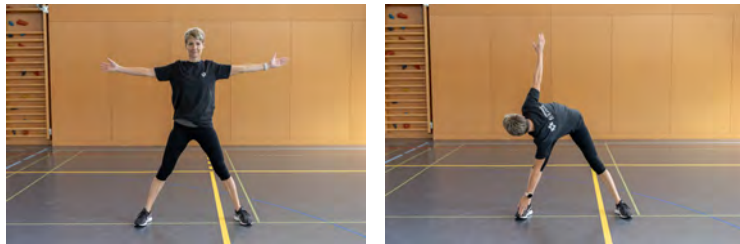
Arme zur Seite heben und die Handflächen nach oben drehen. Vor dem Körper kreuzen und wieder über Aussen nach oben führen bis zu einem vollständigen Kreis.

Mobilität/Stabilität- Faszien 1

Gelb - Kombinationen

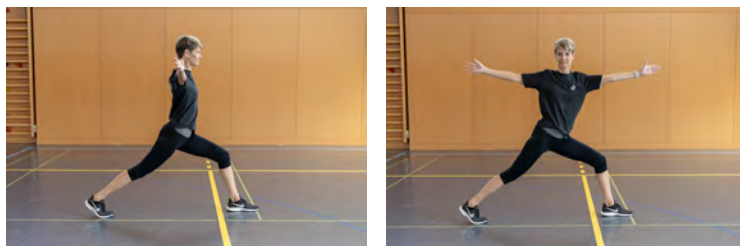
Windmühle

Eine Grätsch-Position einnehmen. Arme seitlich ausstrecken. Abwechselnd berührt eine Hand den gegenüberliegenden Fuss (Knie). Der andere Arm wird zur Decke gestreckt. Nach jeder Fussberührung aufrichten und Seite wechseln.



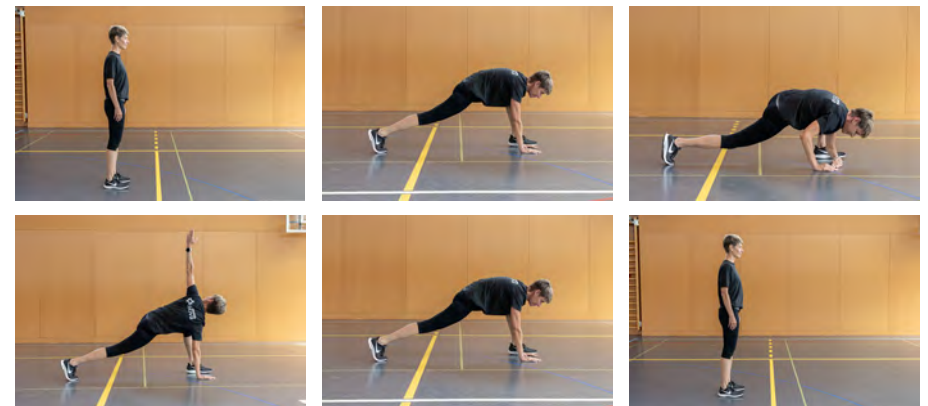
Ausfallschritt-Twist

Eine hohe Ausfallschritt-Position einnehmen. Arme seitlich ausstrecken. Den Oberkörper abwechselnd in beide Richtungen rotieren. Dabei geht der Blick in Bewegungsrichtung mit. Ausfallschritt auflösen und wechseln. Rotationen erneut ausführen.



Halber World's greatest Stretch

In einer tiefen Ausfallschritt-Position das hintere Bein strecken. Die Gesässmuskeln anspannen. Das vordere rechte Knie leicht nach aussen drücken. Den rechten Arm beim vorderen Knie nach oben strecken und Oberkörper rotieren. Die linke Hand stützt auf dem Boden. Hand zurück auf den Boden setzen und aufstehen. Seitenwechsel.



Vierfüsslerstand

Im Vierfüsslerstand ein Arm nach oben ausstrecken und den Oberkörper rotieren (Blick zur Hand). Seitenwechsel.

Mobilität/Stabilität- Faszien 1

Weiss - Dynamische Abfolgen

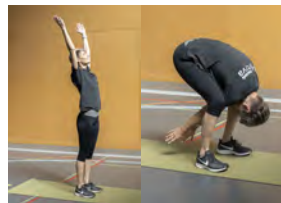
Der sitzende Affe (Abfolge 3× wiederholen)

- Auf einer Langbank oder Kasten sitzen.
- Arme seitlich neben dem Körper so weit wie möglich nach hinten führen. Ein leichtes Hohlkreuz einnehmen. Position für 5 Sekunden einnehmen.
- Zurück in einen aufrechten Sitz.
- Rechte Hand diagonal an den linken Oberschenkel greifen. Hand fest gegen das Bein drücken.
- Linker Arm seitlich ausstrecken und nach hinten führen. Dabei die Wirbelsäule so weit wie möglich eindrehen. Position für 5 Sekunden halten. Seitenwechsel.
- Linkes Fussgelenk auf das rechte Knie legen. Linke Knie mit der linken Hand leicht nach unten drücken. Rechte Hand fixiert den Fuss und zieht leicht daran. Mit gerader Wirbelsäule den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne beugen. Position für 10 Sekunden halten. Seitenwechsel.



Die schwingende Fahne

- Aufrechten Schulterbreiten Stand, Knie leicht beugen.
- 5 vertikale, dynamische Armschwünge, von unten nach oben und von oben nach unten ausführen.



- Leichte Vorspannung aufbauen und nach hinten ein leichtes Hohlkreuz einnehmen.
- Arme aktiv nach vorne unten schwingen und den Impuls durch sanftes Beugen der Knie abbremsen.
- Breiteren Stand einnehmen, Schwünge nach dem gleichen Prinzip aber seitlich ausführen.
- Rechter Arm streckt sich weit nach oben und auf die linke Körperseite. Linker Arm nach unten in die entgegengesetzte Richtung führen.
- Schwung durch Beugen der Beine abfangen und wechseln der Seite, ohne zu stoppen.



Der Krieger

- Ausfallschritt links, vorderer Fuss ist am Boden, Ferse des hinteren Fuss leicht abgehoben. Arme in Hochhalte, leichte Rückbeuge, Blick zu den Händen, Bauch angespannt. Position halten (Krieger).
- Rumpf fließend nach innen zum vorderen Bein drehen, Arme waagrecht positionieren und linker Arm nach hinten führen, Handfläche zeigen nach oben. Blick zur linken Hand. Position halten.
- Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung drehen. Blick folgt rechten Hand nach hinten.
- Linken Arm senkrecht nach oben strecken, Handfläche nach oben ausrichten. Position halten.

