

Mobilität/Stabilität - Faszien 1

Ziele	Die Teilnehmenden... - o erleben ein Ganzkörpertraining. - o erleben wie Faszien in verschiedenen Dimensionen trainiert werden. - o erhalten einen Einblick in «Fascial Dance». - o erfahren Freude und Spass durch Bewegung. - o setzen Übungen vielseitig um. - o verbessern spürbar und nachhaltig die Mobilität des Körpers und die Elastizität des Bindegewebes.
Hinweise	- o Langsam anfangen und bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten - o Atmung: Achte auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung während der Übungen - o Individuelle Grenzen wahrnehmen und respektieren - o Faszienübungen können anfangs unangenehm sein - o 1 Faszienrolle + 1 Tennisball pro TN - o Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen - o Schwitzen ist erwünscht - o Erleichtern  / Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	- o Passende Musik - o Stretch Music Playlist. The best stretching music mix! 1 Hour stretching playlist. - o Fascial Fitness Vol. 01; CD (Fascial Fitness Vol. 01 / kostenpflichtig) - o MOVE YA! Fascial Training (PILATES & WORKOUT Chart Hits #7 / kostenpflichtig) - o Mobile Sport Monatsthema 03/2018 «Training mit Hilfsmitteln» - o Einzelne Übungen aus den Quellen: - o Brinkmann, K. (2019): 50 Workouts - Beweglichkeit: Dehnen, schwingen und rollen - die besten Übungsreihen. riva: München - o https://youtu.be/J2s73Lwe5Mw?si=qyD3ZK0qyd8DGakZ - o https://www.youtube.com/live/Sh2ykF2wMjU?si=FO78M0I1X3bOG90c

Aufwärmen (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos		
10'	Einführung Fascial Dance Fascial Dance kombiniert Fascial Fitness und Tanz, fließende Tanzbewegungen mit Prinzipien des Faszientrainings und eignet sich ideal zum Aufwärmen. Es fördert Kraft, Mobilität und Koordination durch kreative Bewegungen wie Schaukeln, Strecken, Drehen, Springen und Schütteln. Du kannst dich von der Musik leiten lassen, Körperbereiche frei kombinieren oder feste Abfolgen gestalten. Alternativ führst du die Teilnehmenden, indem du den Fokus auf bestimmte Körperzonen lenkst. ○ Einführung und Aufwärmen: Mit sanften, fließenden Bewegungen beginnen, um den Körper aufzuwärmen, leichtes Schwingen der Arme und Beine und sanftes Kreisen der Hüften ○ Hüften und Beine: Hüfte und Beine mobilisieren durch seitliches Schwingen der Beine sowie vor und zurück, tiefe Ausfallschritte ausführen ○ Rücken: Fließenden Bewegungen, die den Rücken dehnen und mobilisieren. Sanftes Auf- und abrollen der Wirbelsäule, Beugen und Strecken des Oberkörpers sowie Seitneigungen und Rotationen ○ Schultern und Arme: Schultern und Arme kreisen (verschiedene Richtungen ausprobieren), Arme über den Kopf strecken und hinunterschwingen ○ Nacken: Das Aufwärmen mit sanften Bewegungen beenden, die den Nacken dehnen und entspannen, den Kopf von einer zur anderen Seite drehen in einem Halbkreis von rechts nach links über vorne und kippe seitlich nach rechts und links	Frei im Raum oder frontal	Musik



- Bewegungsabfolge vorgeben
- + TN improvisieren frei (wenn Vorkenntnisse vorhanden)

Hauptteil (30')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Anleitung Farbwürfel ○ Jede Körperregion hat eine Farbe ○ Pro Körperregion gibt es mehrere Übungen ○ Farbe würfeln und entsprechende Übungen ausführen ○ Falls keine Zeit angegeben ist, Übungen 15-20x wiederholen	Zu zweit oder in Kleingruppen	Farbwürfel

Grün - Rumpf

Schaukelnde Vor- und Rückbeuge

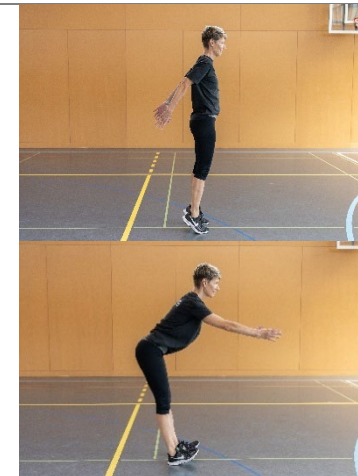
In einem aufrechten, hüftbreiten Stand das Gewicht gleichmässig auf beide Füsse verteilen. Die Hüfte nach vorne schieben und gleichzeitig Gewicht auf den Fussballen bringen. Arme schwingen nach hinten, um im Gleichgewicht zu bleiben. Hüfte nach hinten schieben, Gewicht auf Fersen verlagern und Arme nach 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).

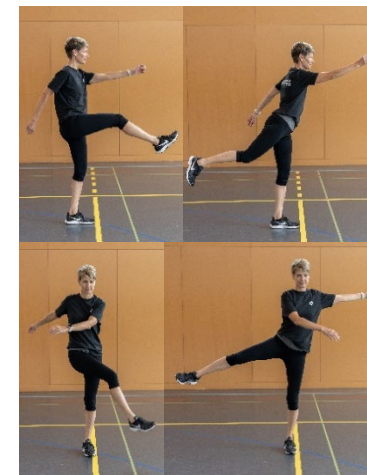
Rot - Untere Extremitäten

Federn auf Samtpfoten

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

Beinschwingen

- Sagittales Schwingen: Auf einem Bein stehen, das andere Bein dynamisch vor- und zurückschwingen, Oberkörper aufrecht behalten und die Arme entgegengesetzt mitschwingen
- Frontales 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.



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.

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 Gesäßsmuskeln anspannen. Das vordere linke Knie leicht nach aussen drücken. Den linken Arm beim vorderen Knie nach oben strecken und Oberkörper rotieren. Die rechte Hand stützt auf dem Boden. Hand zurück auf den Boden setzen und aufstehen. Seitenwechsel.



Vierfüßlerstand Rotation

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

Weiss - dynamische Abfolgen

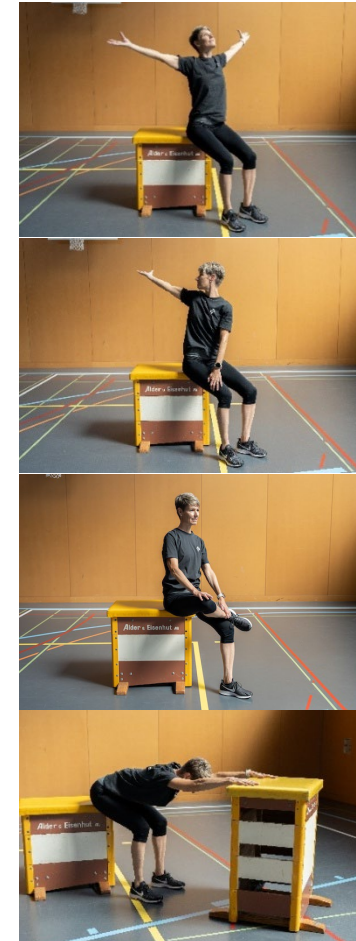
Der sitzende Affe (Abfolge 3x wiederholen)

- Im Sitzen Arme seitlich neben dem Körper so weit wie möglich nach hinten führen, ein leichtes Hohlkreuz einnehmen, Position für 5 Sekunden einnehmen

- Rechte Hand greift diagonal an den linken Oberschenkel, 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, linkes Knie mit der linken Hand leicht nach unten drücken, rechte Hand fixiert den Fuss und zieht leicht daran, Position für 10 Sekunden halten, Seitenwechsel

- Mit gerader Wirbelsäule den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne beugen und die Hände auf dem Kasten ablegen, Position für 10 Sekunden halten



Langbank/
Kasten

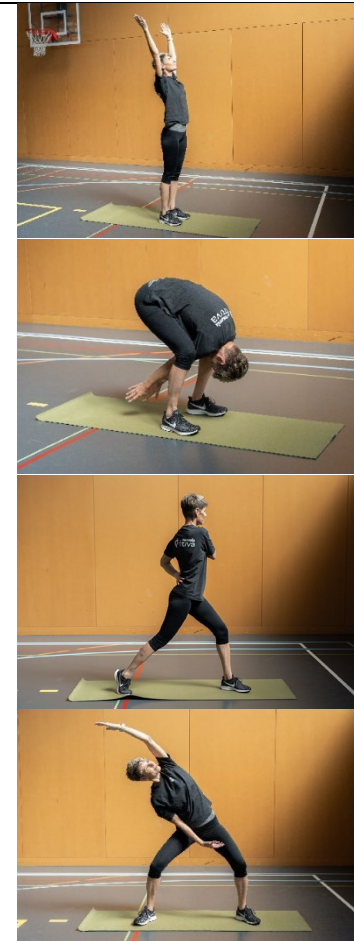
Die schwingende Fahne

- Aufrechter, schulterbreiter Stand, Knie leicht beugen, 5 vertikale und 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

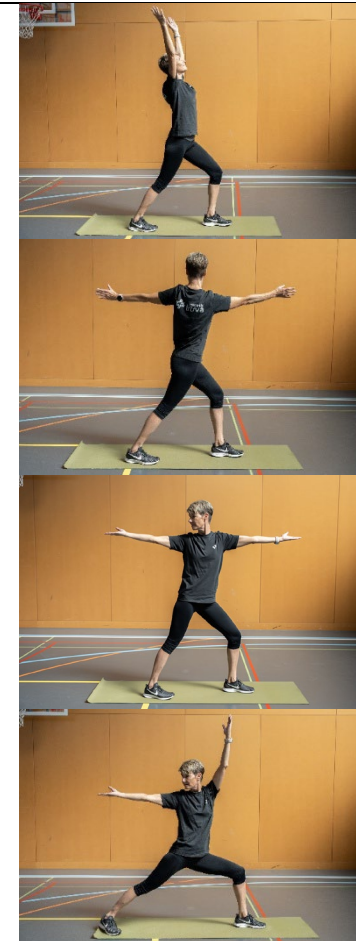
- Breiteren Stand einnehmen, Schwünge nach dem gleichen Prinzip aber seitlich ausführen

- 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 und Kranich

- 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 linken Arm nach hinten führen, Handfläche zeigt nach oben, rechter Arm bleibt gestreckt nach vorne gerichtet und Handfläche zeigen nach unten, Blick zur linken Hand, Position für 5 Sekunden halten
- Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung drehen, Blick folgt rechten Hand nach hinten
- Linken Arm senkrecht nach oben strecken, Handfläche nach oben ausrichten und fest anspannen, Position für 5 Sekunden halten (Kranich), sanft und dynamisch in Krieger zurückkehren, Abfolge beidseitig 5x wiederholen



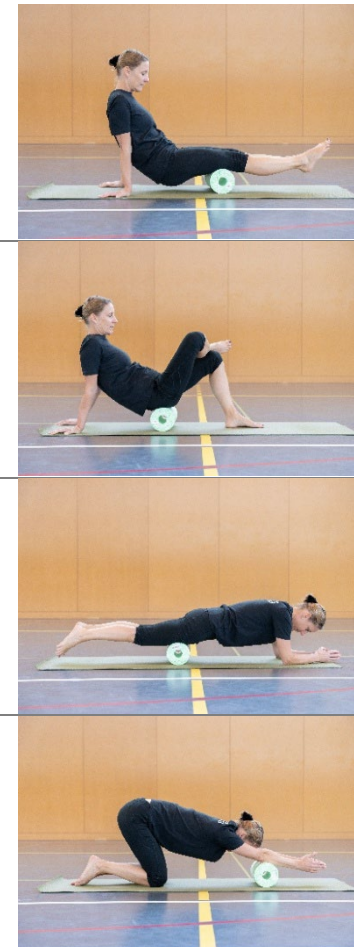
Schwarz - Joker

Entscheide selbst, welche Farbe du ausführen möchtest.

Ausklang (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
12'	Ausrollen Mit einem Tennisball und einer Faszienrolle die Körperpartien ausrollen. Pro Bereich mind. 10x hin- und herrollen. Ein leichter Schmerz ist erlaubt. TN entscheidet selbst über seine/ihre Schmerztoleranz.	Im Kreis oder Frontal	Tennisball und Faszienrolle pro Person Dünne Matte oder Mätteli pro Person Musik
2'	Fuss Platziere im Stehen die Fusssohle auf dem Ball. Rolle langsam vor und zurück. Oder bleibe auf einigen Stellen und übe Druck nach unten aus. Bleibe mindestens eine Minute beim gleichen Fuss. Danach wechseln.		
2'	Waden Sitzend auf dem Boden die Faszienrolle unter der Wade platzieren. Die Rolle langsam von der Ferse bis zum Knie und wieder zurückbewegen. Das Bein während dem Rollen leicht nach aussen oder innen drehen, um so verschiedene Wadenregionen besser erreichen zu können.		

- | | |
|----|--|
| 1' | Oberschenkelrückseite
Sitzend auf dem Boden die Faszienrolle unter den Oberschenkeln platzieren. Mit den Händen vom Boden abstützen und die Beine gerade in der Luft halten. Den Bauch dabei anspannen. Anschliessend vom Po bis zu den Knien langsam über die Faszienrolle bewegen. |
| 1' | Gesäss
Aufrecht auf die Faszienrolle sitzen. Die Beine dabei anwinkeln und mit den Händen auf dem Boden abstützen. Das Gesäss über die Rolle nach vorne und hinten bewegen. |
| 1' | Oberschenkelvorderseite
Aus Bauchlage die Faszienrolle unter den Oberschenkeln platzieren. Sich auf den Unterarmen oder den Händen abstützen. Bauch dabei anspannen und die Beine gerade in der Luft halten. Vom Schambein bis zu den Knien über die Faszienrolle rollen. |
| 1' | Unterarm & Schultergürtel
Im Kniestand nach vorne lehnen und die Faszienrolle unter den Unterarmen platzieren. Über die Unterarme rollen und den Kopf zwischen den Armen einklemmen (Blick zum Boden), sodass der Rücken gestreckt und die Schultern gedehnt werden. |



1'

Unterer Rücken

Sitzend auf dem Boden die Rolle hinter dem Gesäss platzieren. Die Beine anwinkeln und langsam auf die Rolle bewegen. Die Arme können auf der Brust gekreuzt werden. Den unteren Rücken mit der Rolle ausrollen.



1'

Oberer Rücken

Die Rolle im Bereich der Brustwirbelsäule platzieren und aus dem Sitz in eine liegende Position kommen. Die Hände im Nacken verschränken und Gesäss vom Boden abheben damit nur die Füße Bodenkontakt haben. Nach oben und unten rollen.



2'

Nacken

Aus Rückenlage die Rolle im Nacken platzieren (wie ein Kissen). Die Arme seitlich auf dem Boden ausgestreckt und die Beine angestellt. Den Kopf langsam hin- und her (von rechts nach links) rollen. In der Mitte einen Moment bleiben und die Schwere des Kopfes spüren. Sinken lassen in die Rolle. Wieder in eine leichte Kopfbewegung kommen und den über die Seite langsam im eigenen Tempo aufstehen.



3'

Abschluss und weitere Informationen