

Modellstunde Faszio

	Übung	Ausgangsposition	Beschreibung	Strategie
I	„Drück den Ball in dir“ Musik: Lotus Land, Summer Breeze	Stand, Ball zwischen Händen	Ball drücken, oben/unten, kleine Fingerspitzen UNTER dem Ball zusammendrücken Ziel: Erspüren des Beckenbodens und der Zentrallinie	Stabilität Propriozeptive Kraft
II	„Tauchen“ unter „Hindernis“ Musik: Heart of an enemy	Breiterer Stand, kein Ball	Schulter separiert vor/rück bewegen, Bewegung größer werden lassen Unter imaginärem Hindernis durchtauchen Ziel: Schultern lockern, Bewegungsradius vergrößern, Körper stabilisieren	Geschmeidigkeit Stabilität Propriozeptive Kraft Dehnfähigkeit
II I	„Minitrampolin unter den Füßen“ Musik: Send my love	Ausfallschritt und breiterer Stand, kein Ball	Aus dem Ausfallschritt vom vorderen Fuß hochkatapultieren lassen re/li und aus Parallelstand Ziel: Katapulteffekt nutzen, Körper als elastische Feder nutzen Ausgleich Ausgleich myofaszialer Leitbahnen	Elastizität Katapulteffekt Stabilität
I V	Mambo Musik: Everything will be alright tomorrow	Zunächst hüftweit, Ball in eine Hand	Ball balancieren in Varianten, ggf. werfen Körper aufspannen und zentrieren Ball von Hand zu hand wechseln Ziel: geschmeidige Fließende Bewegungen, Fließgleichgewicht zwischen Faszien-schichten, Front und Rückenlinie aufspannen und zentrieren	Geschmeidigkeit Elastizität Stabilität
V	Side to side, Variation mit Ball Musik: Miracle	Schulterweiter Stand, danach in side to side,	Verlassen klassischer Aerobic Schritte durch Inklusion des Balls Ball hinter/vor dem Körper auf Fußsohle/ Fußinnenkante schlagen	Lösende Techniken Hydrationsfluß anregen

		side-step u.ä.	Ziel: lösende Techniken in Bewegung anwenden, Propriozeptive Kraft schulen	Propriozeptive Kraft
V I	Balance mit Ball	Einbeinstand Ball in Kniekehle	Einbeinstand, „8“ beschreiben, Ball in Kniekehle, nochmal „8“ Bein vor/rück Standwaage ggf. Oberkörper und Bein in C-Kurve Ziel: Stabilität, Erspüren des Unterschiedes mit/ohne Ball(Zentrallinie involvieren) Lösende Techniken anwenden	Stabilität Lösende Techniken durch Kompression
V II	Katapulteffekt Oberkörper Armlinie Musik: Just like fire	Weiter Stand ohne Ball	Schulter separiert vor/rück bewegen, Bewegung stärker werden lassen bis Katapulteffekt einsetzt, re/li, dann beidseitig, dabei Brustbein vor und Rück Ziel: Bewegungsradius vergrößern, Elastizität in die Armlinie bringen, Aufspannen und zentrieren in der Brustwirbelsäule für bessere Aufrichtung	Elastizität Dehnfähigkeit
V II I	Partnerübung: Ball über Kopf übergeben und Variationen Musik: Rise	Hüftweiter Stand Rücken an Rücken mit mind 1m Abstand	Ball über dem Kopf an Partner übergeben, zwischen Beinen wieder zurück rollen Variationen in Geschwindigkeit und Winkel Ziel: Aufspannen der Frontallinie, Bewegungsrange vergrößern, „exzentrisches Coretraining“	Geschmeidigkeit Dehnfähigkeit Propriozeptive Kraft
I X	Aufdehnung durch Kompression Musik: Where ist he love	Schneidersitz Seitlage	Im Schneidersitz Ball seitlich wegrollen, imaginäres Bild machen, wie weit es geht und wo es „hakt“ Seitlage, Ball unter Rippen an verschied. Stellen und Oberkörper über Ball anheben/absenken Check der Bewegungsrange Ziel: Lösende Techniken anwenden, Laterallinie „verlängern“	Dehnfähigkeit Lösende Techniken
X	Wackliger Untergrund Musik: my way, ain't no	Rückenlage mit Ball unter Kreuzbein	„Fahradtour“ mit unterschiedlichen Tempi, „Freihändig“,	Stabilität Lösende Techniken Geschmeidigkeit

	sunshine		Kurven Mit Winkeln der Beine spielen Ziel: lösende Technik anwenden, Körper stabilisieren bei entspanntem Beckenboden (Zentrallinie ansteuern)	Propriozeptive Kraft
X I	Massage Musik: I´ve never been to me	Ball unter Kreuzbein	Nach Belieben den Rücken ausrollen, entspannen Ziel: Regeneration durch Wohlbefinden anstreben	Regeneration Lösende Techniken
X II	Achillessehne ausrollen Ohne Musik Freedance Musik: Lord oft he dance	Langsitz Ball unter Achillessehne	Achillessehne „ausrollen“ durch Flexen und Strecken des Fußes in verschiedenen Winkeln Ziel: Muskeltonus erhöhen, Stabile Flexibilität oder Flexible Stabilität in den Körper bringen, Sprungkraft erhöhen	Regeneration Lösende Techniken Stabilität Elastizität