

Modellstunde FASZIO® Seniors März 2018

	Übung	Ausgangsposition	Beschreibung	Strategie
I	Nackentmobilisation Einstimmung-„The mystics Dream“	Stand + Ball local Theraband	Ball local am Halswender platzieren, Druck aufbauen, zwei bis drei verschiedene Punkte nehmen, Unterschied spüren, dann ERST Schulter auf der UNBEHANDELTEN Seite kreisen, Unterschied zu behandelter Seite spüren, dann andere Seite Theraband schulterweit vor dem Körper, Arme gestreckt anheben bis über den Kopf und dann soweit nach hinten, wie möglich und zurück	Lösende Technik Propriozeptive Kraft
II	Mobilisation Schulter, Arme, BWS „Buena vista social club“	Stand	Mit Theraband 8en neben dem Körper malen, mal führt der Daumen die Bewegung, dann der kleine Finger, Beine vor und rück mitbewegen	Geschmeidigkeit Propriozeptive Kraft
II I	Ausrollen Brustbereich	Stand oder Sitzen FASZIO® Ball allround	Mit druckvollen, kreisenden Bewegungen unterhalb des Schlüsselbeins bis Schulter ausrollen	Lösende Technik
I V	Aufspannen und Zentrieren BWS – Lasso schwingen „California Soul“	Enger Stand, Mambo Schritt	Füße eng, Theraband wie Lasso über den Kopf schwingen, erst li, dann Mamboschritt, dann rechts, dann beidarmig	Stabilität Dehnfähigkeit Geschmeidigkeit
V	Matte über Kopf kreisen und „rudern“ „Kokomo“	Stand, aufgerollter Matte in den Händen (oder Gymstab)	Tool über dem Kopf kreisen lassen, zum Refrain hin in geschmeidige Ruderbewegungen kommen.	Geschmeidigkeit, Dehnfähigkeit Propriozeptive Kraft

				Stabilität
V I	„Burpees for Seniors“ „Legendary“	aufgerollter Matte steht vor dem TN	Je nach Konstitution je 1 Fuß im Wechsel nach hinten setzen, 1x re, 1x li, dann die Matte über den Kopf heben. Bewegungen größer werden lassen!!! Weiter Ausfallschritt, ggf Hände bis auf den Boden	Dehnfähigkeit Stabilität
V II	„ An der Matte vorbei“	Matte steht vor TN	1. Stampfen, dabei eite wechseln 2. im Wechsel rechts und links an Matte vorbei (li Fuß startet immer) 3. Links Start, an der Matte vorbei (Matte hinter einem) Stampfen, alles auf rechts	Lösende Technik Propriozeptive Kraft
V II I	Partnerübung auf Matte trommeln „Give a little love“	Stand Matte zwischen den Händen halten (und auseinanderziehen)	1 Partner hält die Matte, der andere trommelt mal von oben, mal von unten auf die Matte, Partner stellt Matte senkrecht, Trommeln von rechts und links Tauschen / Trommler, Halter	Elastizität Stabilität Regeneration
I X	Zick-Zack „Feel it still“	Weiter Grätschstand	Oberkörper hin und her bewegen, dabei einseitig Knie beugen. 1. wenn Oberkörper li, Knie li gebeugt, re Arm an li Knie und an re Schulter 2. erweitern indem Hand hinter Kopf auf andere Schulter 3. Seite wechseln 4. beide Arme an Knie – über Kreuz und an Schulter-gleichseitig 5. erweitern durch Arme über Kreuz hinter Kopf auf Schultern	Geschmeidigkeit Propriozeptive Kraft Stabilität
X	Über Matte steigen „I see fire“	Stand, Matte wird in den Händen gehalten	je mit einem Bein über die Matte und zurück steigen, ein Wechsel re und li Matte neben den Körper halten und seitlich über die Matte steigen Auch mal über Kreuz probieren	Dehnfähigkeit Stabilität
X I	Partnerübung Therabandkreuz, Außen/	Mit zwei Therabändern ein	1. Partner stehen sich frontal gegenüber, auf Ansage nun mit einem Bein von außen über das Theraband steigen, Körper	Stabilität Dehnfähigkeit

	Innen übersteigen Ohne Musik	Kreuz bilden	dreht mit, bis wieder Ausgangsposition erreicht 2. – mit Bein von innen nach außen über Theraband steigen, Körper dreht wieder mit bis zurück zur Ausgangsposition. 3. Partner stehen mit dem Rücken zueinander Darauf achten, dass die Arme möglichst gestreckt bleiben	Elastizität
X II	„ausklopfen“ „we will rock you“	Stand/ Hocke/ Kniestand	Im Rhythmus den Körper ausklopfen, dabei immer kleiner werden, bis man auf der Matte kniet (nach Konstitution auch im Stand ausführbar)	Lösende Technik
X II I	„The Rose“	So klein, wie möglich, am besten Päckchenhaltung	Aus der Päckchenhaltung heraus als Samenkorn zu einer Rose heranwachsen	Regeneration