

Modellstunde Faszio mit Zusatzgeräten März 2018

	Übung	Ausgangsposition	Beschreibung	Strategie
I	Raus aus der Komfortzone, Kind sein, galoppieren „Dear Jessy“	Stand	Zur Musik im Raum galoppieren, hüpfen, wieder Kind sein	Lösende Technik Elastizität
II	Faszio Warm up mit imaginärem Gewichtsanzug „glory and gore“+ „Empire State of mind“	Stand	Gedanklich Gewichtsanzug anziehen und gegen Widerstand den Körper bewegen	Geschmeidigkeit Stabilität Propriozeptive Kraft Dehnfähigkeit
II I	Wieder zurück in die Geschmeidigkeit „Love my life	Stand mit Gymstange	Stange als Abstandshalter zwischen Armen, Körper; Stange am Körper entlang geschmeidig weg führen, Ziel geschmeidige Aufspannung und Zentrierung in Rücken und Bauch	Geschmeidigkeit
I V	„Schiffsschaukel“ „Baba Yetu“	Stand mit Gymstange	Körper in die Seite dehnen, mit der Stange verlängern, Schwung aufbauen, sich vom Schwung tragen lassen	Geschmeidigkeit Dehnfähigkeit
V	„Autotür zuschlagen“ „Schmetterball“	Stand Gern schulterweit	Zunächst 1 Schulter wie Lumpenpuppe vor-rück, Oberkörper mitgehen lassen, Aufspannung in BWS, Entladen-> Zentrieren BWS Katapulteffekt durch vorbereitende Gegenbewegung, BrustWS	Elastizität Dehnfähigkeit Anteilig Stabilität

	„Just like fire“		aufspannen und lösen Andere Seite, zum Ende beidseitig Ziel verbesserte Aufrichtung	
V I	Faszio „Aerobic“ mit Ball „last Friday night“	Weiter Stand, side to side, später leg curl mit Ball	Ball wird um den Körper herum übergeben, Richtungs-und Achsenwechsel Side to side, übergehen in leg curl, Ball bleibt in 1 Hand Ball schlägt auf diagonale Fußsohle Erst einseitig, dann im Wechsel, Ball übergeben vor und über dem Körper	Dehnfähigkeit Lösende Techniken
V II	Mambo mit Ball „Angel Town“	Mamboschritt mit Ball	Cooler Mambo , bei Step vor Ball prellen, bei Step rück ball werfen Später in weitem Stand Ball zwischen Beinen von vorn nach hinten und anders herum pressen	Stabilität Dehnfähigkeit Propriozeptive Kraft
V II I	Hüft- und Schultermobilisation „ Katchi“	Hüftweiter Stand Mit Gymstab oder Matte oder Poolnoodle...	In der Hüfte wippen, verschiedene Tempi, Gymstab in unterschiedlichsten Winkeln bewegen. Sultern separat bewegen in unterschiedlichen Tempi, Stab hinter dem Rücken etc	Geschmeidigkeit Dehnfähigkeit Propriozeptive Kraft
I X	Laterale Aufdehnung mit Gewicht „Take me to Church“	Stand mit Kurzhandel, ggf. Theraband	Enger Stand, Start mit Bizeps curl, erweitern bist Überkopf Streckung, in laterale Dehnung hinein, ggf. 1 Fuß auf Außenkante hinter den anderen kreuzen Später Arme über Kopf gestreckt und über Rückbeuge ind Winkelvariation in laterale Aufspannung	Dehnfähigkeit
X	„Ausdruckstanz“ mit Ball oder Gewicht „ I´ve never been to me“	Stand mit Ball oder Gewicht	Geschmeidig das Gewicht „präsentieren“, Arm innenrotation und Außenrotation, wenn Gewicht dann als Schwunghilfe einbeziehen, kostbaren Schatz präsentieren, wenn Ball dann ehrlich balancieren NICHT festhalten Freedance	Geschmeidigkeit Regeneration Propriozeptive Kraft

X I	„Mattenflirt“ „beneath your beautiful“	Stand mit aufgerollter Matte	Entfernung zur Matte seitlich vergrößern bis seitlicher Einbeinstand, Arm über Kopf strecken, Matte greifen-> Lateralbahn ansteuern	Stabilität Dehnfähigkeit
X II	Faszio Bauchtraining Seestern	Bauch – und Rückenlage	Zunächst Bauchlage, Arme und Beine gespreizt, nun nach Ansage Arme und Beine anheben und absenken, dann Arme und Beine fest zusammen! As Gleiche in Rückenlage- Kopf bleibt auf der Matte	Stabilität
X II I	Wirbeltanz „Sound of Silence“	Päckchenhaltung mit Ball	Rücken in die Länge geben, Wirbelsäule vorstellen und versuchen, jeden Wirbel einzeln anzusteuern und zu bewegen, Länge in WS bringen, Bandscheiben „auswringen“	Regeneration Propriozeptive Kraft