

Modellstunde FASZIO® Training für die Rückenfaszie März 2018

	Übung	Ausgangsposition	Beschreibung	Strategie
I	Nackenmobilisation Einstimmung- Faszienleitbahnen Übung „Caribbean Blue“ + „Nwe Moon“	Stand + Ball local	Stand, 1 Arm nach hinten-Punkt merken- gleichen Arm wieder zurück, aber Kopf bleibt nach vorn gerichtet, nur Augen gehen mit- Kontrollcheck mit 1 Arm nach hinten, wieder Punkt vergleichen Vorbeuge zum Check, dann eine Nackenseite mit dem kleinen Ball ausrollen, Zwischencheck Vorbeuge, dann andere Seite	Lösende Technik Dehnfähigkeiten Propriozeptive Kraft
II	Mobilisation Rücken „ Killing me softly latin“	Stand	Rollen je einer Schulter, Rollen beider Schultern, Rollen beider Schultern gegenläufig Hüfte vor/ rück rollen, dreidimensionale 8er Bewegung mit Hüfte; Mamboschritt	Geschmeidigkeit Propriozeptive Kraft
II I	Aufspannen und Zentrieren Vorder-und Rückenleitbahn	Stand auf aufgerollter Matte	Aus dem Stand 1 Bein vor die Matte setzen, gleichseitigen Arm strecken, das Gleiche nach hinten – Seite wechseln Wie Start, nun aber diagonalen Arm strecken bei der Vor-rück-Bewegung -> Unterschied Lateral- Spiralbahn spüren	Stabilität Dehnfähigkeit
I V	Aufspannen und Zentrieren der Vorder-und Rückenleitbahn „ Ein Hut-ein Stock-ein Regenschirm“ „ Riptide“	Stand auf aufgerollter Matte, ggf auch am Boden	Marschieren am Platz, Bein li vorwärt-rückwärts-seitwärts , Tempovariation, Arme mitnehmen Andere Seite und später im Wechsel	Geschmeidigkeit, Dehnfähigkeit Propriozeptive Kraft Stabilität

V	„Ekliges zertreten“ „Send my love“	Stand auf aufgerollter Matte	Beschaffenheit des Bodens testen, dann die Matte in den Boden hineintreten	Lösende Technik Elastizität
V I	Zum Himmel fliegen „still falling for you“	Stand und Ausfallschritt	Strecken zu beiden Seiten, im Ausfallschritt Frontalbahn zentrieren und „nach oben fliegen“ also aufspannen- erst li, dann re. Dann schmaler Stand und beidarmig	Dehnfähigkeit Elastizität Stabilität
V II	Cardioeinheit „Runnin““	Enger Stand	Arme in Variationen bewegen, Brustbein mobilisieren, je nach Können die Fersen in Wechsel heben und senken, bis hin zum laufen, Knie anziehen, anfersen etc.	Elastizität Dehnfähigkeit Stabilität
V II I	Lateral Aufdehnen „Believer“	Schmaler Stand	Je 1 Bein hinter das andere kreuzen, Arm über den Kopf strecken, laterale Aufdehnung – mit elastischem wippen- Seite wechseln, zum Schluß in permanenten Wechsel	Elastizität Dehnfähigkeit Stabilität
I X	„Spitzhacke“ / Gartenarbeit „Walk“	Stand mit Gymstab oder aufgerollter Matte in den Händen	Stand, Tap je re und li, Arme mit anheben bis über Kopf, mit Schritt diagonal vor die Matte/ den Stab wie eine Hacke in den Boden rammen Variationen zu den Seiten und nach hinten	Stabilität Dehnfähigkeit Elastizität
X	Kreuzfahrt „Home“	Theraband Stand auf aufgerollter Matte	Marschieren auf der Matte weiterer Stand, „an der Reeling stehen und winken“- beide Seiten, dann enger Stand und Theraband hinter dem Körper hoch ziehen und auch hier „winken“	Stabilität, Propriozeptive Kraft
X I	Schulterdehnung- Dehnung der funktionellen Armlinie	Trizepsdehnung über den Kopf, mit Hilfe eines Therabands	1 Arm über Kopf, der andere versucht, von unten zu greifen, sich bewegen, mit der Beckenposition spielen, ggf als Partnerübung anleiten	Dehnfähigkeit Regeneration
X II	Würfel „Genau jetzt“	Enger Stand Gymstab/ Matte / Gewicht/	Punkte der Würfelseite 5 mit größtmöglichem Abstand „berühren“ zunächst vorn, dann hinten, dann verbunden.	Dehnfähigkeit Stabilität

		Theraband...		
X II I	Rücken/ Brustbein lösen mit Ball	Rückenlage, Ball ca zwischen Schulterblätter unter dem Rücken	In Rückenlage mit dem Ball unter dem oberen Teil des Rückens die Arme in Variationen bewegen (auf-ab/ Schnee-Engel/ Halbkreise)	Lösende Technik
X II II	Tauziehen, was du brauchst „Breathing under water“	Weiter Stand	Imaginäres Tau von rechts ziehen (Schutz, Geborgenheit holen) „Tau“ von links ziehen (Freiheit holen) Enger Stand, Tau von vorn ziehen (Orientierung) Enger Stand, Tau von oben ziehen (sonne, Licht) Enger Stand, Tau von hinten nach vorn ziehen (schöne Erinnerungen)	Regeneration Dehnfähigkeit Geschmeidigkeit