

Modellstunde Faszio März 2018

	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	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	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 mit Ball Schulter und Rückenaktivierung Musik: no Roots	Mamboschritt mit Ball	Mamboschritt, Arm geschmeidig kreisen lassen, Körper zeigt weiter nach vorn, Ball „fliegen lassen“ während Arm geschmeidig weiter kreist Ggf Dramaqueen, bei Schritt nach vorn, den Arm nach hinten „werfen“ Ziel: Koordination Arm-Beinbewegung, Ball werfen und fangen schult die Propriozeption	Geschmeidigkeit, Dehnfähigkeit Propriozeptive Kraft
V	Surfen und „ die Welle fühlen“	Stand auf aufgerollter Matte	Surfen auf der Matte, Körper vor und Rückbewegen, In die Welle greifen Ziel: geschmeidige Fließende Bewegungen, Fließgleichgewicht	Geschmeidigkeit Elastizität Stabilität

	Musik: Hawaiian Rollercoaster		zwischen Faszien-schichten, Front und Rückenlinie aufspannen und zentrieren	
V I	Balance mit Ball Musik: Everything Michael Bubl� und for your eyes only panflute	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	Fitness Squads und Burpees Musik: Countdown to Insanity	Weiter Stand ohne Ball	Tiefe Kniebeugen, Angst verlieren vor dem „zu Tief gehen“, elastisch wippen, Burpees einbauen Ziel: Dehnfähigkeit aktivieren, R�ckenfaszie aktivieren, Zentralbahn aktivieren	Elastizität Dehnfähigkeit Stabilität
V II I	Weitere Squads, Entengang, Bein und Po Training ala FASZIO	H�ftweiter Stand	Elastisch in Kniebeugen gehen, auch hier so tief, wie möglich, im Entengang vorwärts und rückwärts gehen, Freedance Einlagen Knien, mit aufgerichtetem Oberkörper die Knie heben Ziel: aus der Komfortzone kommen, tiefe Kniebeugen, geschmeidiges Tanzen, Stabilität durch Aktivierung Zentralbahn, R�ckenleitbahn in verschiedenen Winkeln trainieren	Geschmeidigkeit Dehnfähigkeit Stabilität
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	Variationen Vierfüßlerstand mit Ball	Vierfüßler mit Ball	1. Arm seitlich strecken und auf/ab bewegen, andere Hand ist auf Ball 2. Arm wie bei 1 und diagonales Bein kreisen	Stabilität, Propriozeptive Kraft

	Musik: Dantes Prayer		3. Arm unter dem Körper durchschieben und nach oben strecken (Rotation) ggf. mit gesrecktem diagonalem Bein Ziel: Stabilität, Aktivierung Beckenboden und tiefe Muskulatur! Angst verlieren vor dem Fallen, Koordination	
X I	Wackliger Untergrund Musik: my way, ain't no sunshine	Rückenlage mit Ball unter Kreuzbein	„Fahradtour“ mit unterschiedlichen Tempi, „Freihändig“, Kurven Mit Winkeln der Beine spielen Ziel: lösende Technik anwenden, Körper stabilisieren bei entspanntem Beckenboden (Zentrallinie ansteuern)	Stabilität Lösende Techniken Geschmeidigkeit Propriozeptive Kraft
X II	Massage Musik: crying in the rain	Ball unter Kreuzbein	Nach Belieben den Rücken ausrollen, entspannen Ziel: Regeneration durch Wohlbefinden anstreben	Regeneration Lösende Techniken
X II I	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