Wirbelsäulengymnastik - dynamisch und fließend

WS Nr. 302

Nadja Koller

18. Frankfurter Convention 2018
Gesundheitssport | Fitness | Aerobic | Step

Einstimmung

Stand erarbeiten

- 3Punkte – Stand
- Füße fest verwurzelt
- Positionen der Gelenke und/oder andere Knochen erspüren
- Länge der Wirbelsäule
- Sinkende Schultern und locker hängende Arme
- Kopf schwebt Richtung Himmel nach oben

Aufrechter Stand, kleiner Flow zum Einstimmen

- EA Arme seitlich anheben, AA senken
- Re Arm schwingt vor den Körper + Lateralflex li + Arm kreist um den Kopf
- Arme EA vor den Körper führen, AA weit öffnen + senken
- Li Arm schwingt vor den Körper + Lateralflex re + Arm kreist um den Kopf
- Arme AA vor den Körper führen, EA weit öffnen + senken
- Arme in „V“ anheben + re Fuß zurück
- Re Arm taucht nach li unten ein + Rotation li
- Arme in „V“ anheben + li Fuß zurück
- Li Arm taucht nach re unten ein + Rotation re + zurück

Übungsauswahl

Schwungvoll im Stand

Hüftbreiter Stand

- Arme schwingen auf und ab + Variation re/li hoch
- ……..

Finde deine Balance

Stand hüftbreit

- Fersen heben/senken + Variation außen-/innenrotiert
- Stand re – knee lift li + Hüftstreckung li
    - Li schwingt rück bis kleine Standwaage
    - Wippe vor/rück
    - Kleiner Squat in Standwaage
    - Rotation + Flieger
    - li Fuß X re vorne
- Lateralflex nach rechts
- Roll down
    - Variation vorderes Bein gebeugt
    - Beine innenrotiert

Kraftvoll stützend

Roll down, Hände laufen vorwärts bis „V“ Stretch

- Wechsel Position V-Stretch + Brett
    - Stabil kraftvoll
    - Weich rollend
- Wechsel in Brett + re Bein mitnehmen
    - V-Stretch + re Fuß Richtung Decke + Rotation + Stretch Vorderseite gefedert
- Knie absenken + Welle
- Seitenwechsel

Wirbelsäulengymnastik - dynamisch und fließend

WS Nr. 302

Nadja Koller

Sanfte Core Aktivierung

Child Position/Päckchen

- Atmung lenken
- Aufrichten in Cat Stretch + Rücken verlängern
- Cat Stretch + zurück verlagern + Rücken verlängern
- Gleiten in Bauchlage

Bauchlage

- Kleiner Ball massiert Brustbein
- Extension BWS
    - Kombination mit Rotation HWS
    - Kombination mit Hüftstreckung/ Bein abheben

Power Stretch Front

Kniestand

- Extension BWS + Arme anheben bis „V“
- Arme senken + zurück im Brett
- Federnd über Fersen + Aufrichten in Extension
- Gesäß absenken + rollend aufrichten (Becken rollt ein) + Rotation

Wechselspiele Front and Back

Sitz

- Curl down + kleine Steps re/li + curl up/curl down
- Bridging/Schulterbrücke
    - Beine öffnen/schließen + absenken
- Curl up in Sitz, ein Bein gebeugt
    - Bein strecken/beugen
    - Zweites Bein dazu
    - Curl down bis Stretch Ischios gefedert
    - Rückenlage, 1 Bein lang, 1 Fuß aufgestellt
- Bridging + Becken seitlich kippen
- Curl down
- Wechsel in Seitlage

Seitlage, unteres Bein lang, oberes gebeugt vor dem Körper ablegen

- Adduktion unteres Bein + Hüftstreckung
- Seitneigung/Push Up
- Wechsel in Sitz, 1 Fuß X langes Bein
    - Rotation Oberkörper in beide Richtungen
    - Curl down + Wechsel auf zweite Seite

Spiral Stretch

Stand hüftbreit

- Arme anheben, Lateralflexion re + re Bein beugen
    - Roll down Richtung re Fuß
    - Bein strecken/beugen
    - Re Arm seitlich strecken + Rotation nach re
- Roll up
- Arme + Oberkörper schwingen kräftig
- Wechsel zweite Seite

Ausklang
Stand mehr als hüftbreit
- Großes Schwingen
- Kleines Federn tief
- Schaukeln re/li + Roll up

Stand hüftbreit
- Nachspüren