

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 210 Rückenfitness mal anders

Anja Turleyski

Eine Rücken-Trainingsstunde der besonderen Art. Vielleicht einfach mal im Stehen unterrichten. Beweglichkeit mit Kraftelementen verbinden und viel Spaß während einer ganzheitlichen Stunde erleben – darum geht es in dieser Trainingseinheit.

Das Konzept:

Start: Golden Rules (3) & Bewegungsausführung/ausmaß
 March out -> Warm up OLD SCHOOL
 (Beine, Arme, Hirn !!!)

Demo: Hyperextensions/Macht mit Stab
 Good mornings (verschränken, Einarm, beide)
 Roll up – Roll down

Kraft
 Kraft
 Beweglichkeit

Honki Tonki zum Entspannen

Kraft: 1. Rumpf (sexy Hips) Info: full range of motion
 2. Lower and Upper Body langsam -> schnell
 3. Zeige Hyperextensions/Macht mit Stab

KOMBI: Stand – Himmel – Macht – Vorbeuge – Tisch – Macht
 – Himmel – Stand

Mobilisation: 1 - 8 roll up/ roll down

Kraft mit Stab: BodyTorsion mit Handtuch zwischen Knien
 1. Rotation
 2. Flamingo gerade / Schräg
 3. Balance Modul
 4. Flowin Move mit Handtuch

Noch Zeit?? - Kniestabi mit/ohne Stab Arme 90° vor/überKopf
 - Rollmatte stehen -> Augen zu; Good mornings
 - Tep vor/side/back
 - Twist mit Stab

Bodyexplosion

Wdh. Kombi oben, in Vorbeuge bleiben UND
 WANDERN: erst Arme – Krokodil – mehr Arme – Füße
 kommen nach

Cool down

HWS und BWS : Sonne, Pendel, Hocke
 Dehnen, besonders Schultermobilisation (Taschenlampe)
 fasse Handgelenk : Hals – kein Hals
 Open fort his world