

## **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