

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	11
<b>Teil 1 Körperhaltung</b>	13
Rückenlage	16
C-Lage	18
Gestreckte Lage	20
Seitliche Lage	22
Kutschersitz	26
Gestütztes Sitzen	28
Schneidersitz	30
Vorwärtsbeugestellung	32
Gestütztes Stehen	34
Aufrechte Stellung	36
<b>Teil 2 Atemtechniken</b>	39
Lippenbremse	40
Blubberschlauch-Übung	42
Bauchatmung	44
Brustatmung	48
Flankenatmung	50
Kombinationen	52

<b>Teil 3 Vorbereitung</b>	53
Hüftdrehen	56
Einseitiges Schulterkreisen	58
Beidseitiges Schulterkreisen	60
Ellenbogenkreisen	62
Armkreisen	64
Erweiterte Rückblende	66
<b>Teil 4 Atemgymnastik</b>	67
Moderate Burstkorb-Übung	68
Intensive Brustkorb-Übung	72
Moderate Grundatmung	76
Intensive Grundatmung	80
Seitliches Neigen der Wirbelsäule	84
Flankenübung	88
Y-Übung	92
Moderate Oberkörperdrehung	96
Intensive Oberkörperdrehung	98
Dynamische Oberkörperdrehung	102
Übung mit einem Widerstandsband	106

<b>Teil 5 Cardio-Training</b>	111
Treppensteigen	112
Einfache Sprünge	114
Senkrechte Sprünge	115
Pendelsprünge	115
Laufschritt-Sprünge	115
Scherenschritt-Sprünge	116
Kniehebe-Sprünge	116
Kniebeuge-Sprünge	116
Mehrfachsprungfolgen	116
Beidseitige Kniehebe-Sprünge	117
Springseil-Übungen	118
Freie Seilrhythmus-Übungen	119
Einfaches senkrechtes Seilspringen	119
Senkrechtes Seilspringen mit Kreuzführung	120
Pendelsprünge mit dem Seil	120
Seilspringen im Laufschritt	120
Seilspringen mit Lemniskaten-Schwung	121

Seilspringen im Galopschritt	121
Seilspringen mit Einfachem Knieanheben	122
Seilspringen über eine Hürde	122
Seilspringen mit beidseitigem Knieheben	123
Springen mit doppelter Seilrotation	123
Einfache Steigerung der Sprungfrequenz	123
Intensive Steigerung der Sprungfrequenz	124
Einfach kreisende Seilsprünge	124
Intensiv kreisende Seilsprünge	125
Seilspringen mit Streckenlauf	125
Vier-Flächen-Sprünge	126
Cool down	126
<b>Teil 6 Entspannung</b>	127
Seitliches Dehnen an der Wand	128
Flankendehnung an der Wand	130
Schulterdehnung an der Wand	132
Abschluss	134