

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
Teil 1 Körperhaltung	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
Teil 2 Atemtechniken	39
Lippenbremse	40
Blubberschlauch-Übung	42
Bauchatmung	44
Brustatmung	48
Flankenatmung	50
Kombinationen	52

Teil 3 Vorbereitung	53
Hüftdrehen	56
Einseitiges Schulterkreisen	58
Beidseitiges Schulterkreisen	60
Ellenbogenkreisen	62
Armkreisen	64
Erweiterte Rückblende	66
 Teil 4 Atemgymnastik	 67
Moderate Brustkorb-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

Teil 5 Cardio-Training	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 senkrechttes Seilspringen	119
Senkrechttes Seilspringen mit Kreuzführung	120
Pendelsprünge mit dem Seil	120
Seilspringen im Laufschritt	120
Seilspringen mit Lemniskaten-Schwung	121

Seilspringen im Galoppschritt _____	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

Teil 6 Entspannung _____	127
Seitliches Dehnen an der Wand _____	128
Flankendehnung an der Wand _____	130
Schulterdehnung an der Wand _____	132
Abschluss _____	134