

1.	Vorwort	4
2.	Das nachhaltige Rückentraining.....	5
3.	Grundlagen des dynamischen Trainings.....	8
3.1	Armpositionen.....	8
3.2	Lage der Körperlängsachse	9
3.3	Dynamische Stabilisierung – schwer gemacht.....	10
3.4	Trainingsparameter.....	11
3.5	Arbeiten mit den Übungskarten.....	11
4.	Übungsformen und Spiele.....	13
4.1	Rückenexpress – Rückentraining für zwischendurch	13
4.1.1	Rückenexpress – leichte Aktivierung im Sitz	13
4.1.2	Rückenexpress – entspannend im Stand	14
4.1.3	Rückenexpress – starke Aktivierung im Stand	15
4.2	Dynamisches Rückentraining – Klassisches neu verpackt	16
4.3	Swinging Poi – Rückentraining auf der Bühne.....	30
4.3.1	Poi Grundelemente.....	31
4.3.2	Choreografie mit Poi	38
4.4	Spieleisches Rückentraining – zu zweit oder in der Gruppe, gemeinsam oder im Wettkampf	42
4.4.1	Rückenspiele.....	42
4.4.2	Olympische Rückenstaffelspiele	58
4.5	Wiping – Rückentraining mit Teppichfliesen	62
5.	Der kleine Rückenfitness-Check	75
6.	Hintergrundwissen für den Rückenexperten	78
6.1	Was ist Rückengesundheit?	78
6.2	Die Anatomie des gesunden Rückens	78
6.2.1	Der Rücken als zentrale Körperachse.....	78
6.2.2	Rückengesundheit durch ein in der Dynamik stabiles System	82
6.2.3	Muskelschlingen – eine bestens funktionierende Zusammenarbeit	83
6.3	Die Haltung – der Spiegel von Körper und Geist.....	84
7.	Literaturquellen und -empfehlungen.....	86