

<b>1. Vorwort .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Das nachhaltige Rückentraining.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Grundlagen des dynamischen Trainings.....</b>	<b>8</b>
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
<b>4. Übungsformen und Spiele.....</b>	<b>13</b>
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 Spielerisches 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
<b>5. Der kleine Rückenfitness-Check .....</b>	<b>75</b>
<b>6. Hintergrundwissen für den Rückenexperten .....</b>	<b>78</b>
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
<b>7. Literaturquellen und -empfehlungen.....</b>	<b>86</b>