

Inhalt

EINLEITUNG

Die Geschichte hinter HoopGirl 7

KAPITEL 1

**Fitness macht Spaß – Bringen Sie Körper
und Geist in Form 12**

In Form kommen ◦ Der Einstieg: Stretching ◦ Lachübung ◦
Einfach atmen ◦ Bringen Sie Ihren Geist in Form ◦ *Übung des
Tages »Ich schaffe das!«*

KAPITEL 2

**Die Welt dreht sich im Kreis – Hula-Hoop
im Wandel der Zeit 26**

Die Grundlagen ◦ Der Reifen – von der Antike bis heute ◦
Die Pumpe ◦ Auffangmethoden ◦ Fußarbeit ◦ Die Drehung ◦
Linderung bei Rückenschmerzen und Osteoporose

KAPITEL 3

**Der Rumpf – Wie man seinen Bauch in Form
bringt und die Körpermitte stärkt 44**

Das innere Wesen ◦ *Hula-Hoop und Akupressur* ◦ *Testen Sie Ihre
Rumpfkraft!* ◦ Spielen Sie mit den Winkeln ◦ Ganz schön schräg ◦
Wirbelwind ◦ Pokiller ◦ Puls ◦ Limbo ◦ Poknaller ◦ Fassrolle ◦
Von Grund auf überzeugt sein

KAPITEL 4

**Ran an die Arme! Starker Bizeps, perfekter
Trizeps und kräftige Handgelenke 66**

Handgelenke, Ellenbogen und Schultern ◦ Alles im Griff ◦
Steigflug ◦ Lasso ◦ Sinkflug ◦ Zirkel ◦ Nektar ◦ Perle ◦ Krieger ◦
Wurf ◦ Katzenpfoten ◦ Geist und Bewegung

KAPITEL 5

Schöne Beine – Ausfallschritte, Beinheben und Sprünge für eine tolle Form 92

Eine Frage der Anatomie ◦ Stark statt dünn ◦ Raffinierte
Fußarbeit ◦ *Übungen für die Beine* ◦ Horizontaler Lufthauch ◦
Vertikaler Lufthauch ◦ Step ◦ Ausstieg ◦ Sprung ◦ Delfin ◦
Die Freiheit des Ausdrucks

KAPITEL 6

In den Flow kommen – Bewegungen zu einer Choreografie verbinden 112

Tanzen – nur wie? ◦ Übergang und Flow ◦ *Den Flow zulassen* ◦
Transzendentaler ◦ Flow ◦ Choreografie

KAPITEL 7

Gegensätze ziehen sich an – Mehr Abwechslung mit Kontrasten und Richtungswechseln 126

Wie man »beidseitig« wird ◦ Play ◦ Das Pumpenspiel ◦
Strumpfband, Po & Boing! ◦ Fliegender Wechsel ◦ Plop ◦
Übung des Tages »Rad des Lebens«

KAPITEL 8

Rundum glücklich – Spielerische Experimente 142

Spiel und Spaß ◦ Drehtür ◦ Juchhu! ◦ Funkeln ◦ Karussell ◦ Bingo ◦
Klimpern ◦ Schleuder ◦ Glitzern ◦ Waage ◦ Raus ins Leben! ◦
Der Auftritt als Ereignis

KAPITEL 9

Sinnlichkeit pur – Entfesseln Sie Ihre innere Sexgöttin	168
Wahre Sinnlichkeit ◦ Rutsche ◦ Scherentritt ◦ Galaxis ◦ Stante pede ◦ Zauberei ◦ Lakshmi ◦ Fantasie ◦ <i>Hula-Hoop und sexuelle Schwingungen</i> ◦ Der Energiefluss ◦ <i>Die Chakren: Energieräder in Bewegung</i>	

KAPITEL 10

Der Gipfel des Könnens & mehr – Training und Choreografien	186
Eine Frage der Motivation ◦ Disco ◦ Portal ◦ Schlange ◦ Zunder ◦ Hula-Hoop und die Leichtigkeit des Seins ◦ <i>Keine Ausreden!</i> ◦ HoopGirls Schlusswort ◦ Drei Choreografien für Fitness, Sex-Appeal und Spaß	

ANHANG

Bezugsquellen	214
Hula-Hoop und Ernährung	215
Süße und pikante Smoothies	218
Verzeichnis der Bewegungen	220