

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 • <i>Übung des Tages »Ich schaffe das!«</i>	

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 • <i>Linderung bei Rückenschmerzen und Osteoporose</i>	

KAPITEL 3

Der Rumpf – Wie man seinen Bauch in Form bringt und die Körpermitte stärkt	44
Das innere Wesen • <i>Hula-Hoop und Akupressur • Testen Sie Ihre Rumpfkraft!</i> • 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 • Aussieg • 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 * *Hula-Hoop und sexuelle Schwingungen* * Der Energiefluss * *Die Chakren: Energieräder in Bewegung*

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 * *Keine Ausreden!* * 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**