







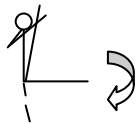






Aufwärmprogramm II - Bodenexercise

<p>1</p>		<p>Seilhüpfer oder Laufen/ Hüpfen 50 x Laufen mit Seildurchschlag 50 x gestreckt vw 50 x gestreckt rw 50 x re - li Wechsel vw 50 x re - li Wechsel rw 50 x re - li Wechsel vw gekreuzte Arme 50 x re - li Wechsel rw gekreuzte Arme 10 x Doppelsprünge (steigern bis 100, zunächst gebeugt, dann nur mehr gestreckt)</p>
<p>2</p>	<p style="text-align: center;">Mitte</p> 	<p>Körperwellen: 4 x vw 4 x rw Grätschstand, SB, OK ¼ Drehung, „Tisch“, KW, 4 x re, 4 x li</p>
<p>3</p>		<p>Grätsche: OK vor hoch 8 x Schulter verdrehen, auf Ellbogen stützen, ausdehnen, Beine schließen, „ausschultern“</p>
<p>4</p>		<p>Ristübung: RL, Arme seit 8 x flex, 8 x 1. Position, 4x kreisen auswärts, 4 x kreisen einwärts Fisch in BL gleicher Komplex in BL</p>
<p>5</p>		<p>Körperwellen / Ristübung: Kniesitz, aufstützen auf Rist, OK zieht zu den Knien, Schultern durchdrücken 4 x, 4 x mit Bein hoch re und li</p>
<p>5</p>		<p>Hocke: Gleiche Übung wie 4, aber aus der Hocke</p>
<p>7</p>		<p>Langsitz: Arme sw, beide Beine gleichzeitig zum „Türkensitz“ anziehen 8 x mit geradem Rücken, 8 x vorgebeugt Grätschsitz, SB re + li + mitte 8 x</p>
<p>8</p>		<p>Grätsche: Seitbeugen, re - li Vorbeugen Mitte ohne Hilfe der Arme - 8 WDH Seitbeugen auf ein Bein, nehmen, anderes Bein max. hochbeben</p>
<p>9</p>		<p>Fisch ohne Hilfe der Arme 10x vw und zurück</p>
<p></p>		<p>Rückenlage: 3 x OK hochziehen, mit Körperwelle aufsetzen zu Langsitz - 4 WDH Langsitz OK flach vorbeugen, dann Bein nehmen, Knie „durchdrücken“, re, li, beide Beine - 4 WDH</p>
<p>10</p>		<p>Langsitz: unteres Bein vor - seit - vor 4 x re 4x li</p>

11		Rückenlage: 3 x scheren, 1 x Grätsche (8 x) Beine im Halbkreis zum Kopf bringen (8x) Grätsche – Sit ups 10 -20
12		Grand Battements: 5. Position 8 x vw - 8 x sw - 8 x rw - 8 x sw re 8 x vw - 8 x sw - 8 x rw - 8 x sw li 8 x 1 x vw + 1 x sw + 1 rw + 1 x sw (re /li im Wechsel)
13		Bankstellung: 8 x rw gestreckt, 8 x rw OK tief gebeugt re 8 x rw OK tief, Bein gebeugt – re mit li Bein wiederholen
14		Grand Battement + RB: 1 x vw, 1 x sw, 1 x rw, 1 x sw → 8 WDH
15		Kniesitz: Körperwellen, 4 x vw, 4 x rw
16		Kleine Brücke: 1 x re rw aufgreifen, 1 x li, schnell 8 WDH
17		Kleine Brücke: RB, Rist fassen, ausschultern
18		Rückenlage: Schultern dehnen
19		Kopfstand: 3 x Scheren, dann Grätsche – 8 WDH Beine von Seitspagat zu Schrittspagat und wechseln 4 WDH
20		Bauchlage: 8 x „schaukeln“ 8 x Bein zum Spagat re schwingen, dann halten und ziehen 8 x li Unterarmstand
21		Brücke: aus dem Stand, 8 x dann Knie durchstrecken, Schultergürtel dehnen Knie zu den Ohren Brücke, 1 Bein hoch zum Spagat und aufstehen aus Rückbeuge zum Spagatstand vw re + li je 4 WDH
22		Bauchlage – Langsitz: Aus der Bauchlage über die Seite zum Langsitz umdrehen, OK bleibt die ganze Zeit in der Luft 4 x re, 4 x li
23		Spagat: Re vw, ¼ Drehung im OK zum Mitte - Spagat, ¼ Drehung im OK zum Spagat li und zurück 8 WDH Dann Spagat re vw vor- u. rückbeugen, 4 x dann Bein nehmen und in der RB durchstrecken...
24		Seitspagat: 4 x Beine anziehen, ohne Aufstützen 4 x mit Rückbeuge 8 x im Seitspagat hochziehen

25		Taucher: 1 Taucher vw direkt in Passé – Stand 4 x re. 4 x li
26		Kerze – Kosakenstand: Aus der Kerze ohne Stützhilfe abrollen in den Kosakenstand und zurück in die Kerze 4 x re, 4 x li



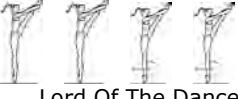
- alle Übungen in Relevé - maximal hoch ausführen
- Absinken der Ferse verhindern
- Schultern gerade
- Hüfte muss immer gerade bleiben, lieber am Anfang weniger hoch, dafür aber sauber und gerade
- Battements: immer wieder der gleiche Fehler – die Beine werden mit der Ferse einwärts gehoben – es arbeitet der Quadrizepsmuskel = Hypertonie des Muskels
- immer Ferse vor, egal ob vw od. sw, die Oberschenkel - Innenseite muss arbeiten!!!
- die Dehnung und Kräftigung für Penché – Stände ist im Moment stark vernachlässigt
- ebenso der Schultergürtel

27	Dehnen I Don´t Belive You Hallo	auf der Linie, vom Kasten Kräftigen nicht vergessen!!! Vorsicht mit dem Kniegelenk, also dehnen, dann 8 – 10 x OK hochziehen: vw, sw mit OK vor und OK gerade, rw
-----------	--	---

besser am Ende der Trainigseinheit !

Diagonalen II (zu Aufwärmprogramm II)

Schwerpunkt Drehungen

1	 Lord Of The Dance	Grand Battements: re vw, li vw, re , ¼ Drehung im OK, re sw, li rw gestreckt, Strecksprung mit ganzer Drehung (später + Ringsprung) ohne Zwischenschritte, von Battement ins Battement von vorne aber mit li vw beginnen
2	 Lord Of The Dance	Grand Battements rw: 1 x rw gestreckt re 1 x rw gestreckt li 1 x rw gebeugt re 1 x rw gebeugt li (immer mit 3 Zwischenschritten)
3	 Lord Of The Dance	Stände + Drehungen: 1 x Stand vw re 1 x Stand vw li 1 x Spagatdrehung re vw/ od. sw 1 x Spagatdrehung li vw/ od. sw
Sprünge		
4		Federn
5	Lord Of The Dance I Know You Want Me Peter Fox Nomansland	Hüpfer: Steigehüpfer, Absprung ein-, Landung beidbeinig kleine Schrittsprünge re, li, ohne Zwischenschritt kleine Schrittsprünge re und li im Wechsel vw, rw Strecksprünge einbeinig re und li im Wechsel Nachstellhupf mit je 1/4 Wendung usw., 2 – 3 Diagonalen zur Wahl

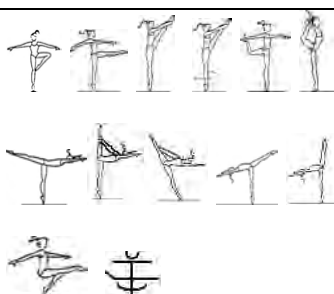


6		Sprünge: zunächst immer 1 Sprung dann Serie aus 2 – 3 Sprünge + individuelle Sprünge
7		beidbeiniger Absprung: Rehsprung li vw + Reh – Ringsprung re vw , Absprung beidbeinig
Drehungen		
8		Piqué – Piqué – Passé re, Piqué – Piqué – Passé li, usw.
9		Arabesque re vw, direkt in 4. Position, Arabesque li vw, direkt in 4. Position, Attitude re rw, direkt in 4. Position, Attitude li rw, direkt in tiefen Ausfall mit OK rückbeugen, Kosakendrehung
10	I Wanna Know What Love Is Hero	Individuelle Drehungen, Kombinationen

Diagonalen II (zu Aufwärmprogramm II) Schwerpunkt Gleichgewicht

1	 Lord Of The Dance	Grand Battements: re vw, li vw, re , ¼ Drehung im OK, re sw, li rw gestreckt, Strecksprung mit ganzer Drehung (später + Ringsprung) ohne Zwischenschritte, von Battement ins Battement von vorne aber mit li vw beginnen
2	 Lord Of The Dance	Grand Battements rw: 1 x rw gestreckt re 1 x rw gestreckt li 1 x rw gebeugt re 1 x rw gebeugt li (immer mit 3 Zwischenschritten)
3	 Lord Of The Dance	Stände + Drehungen: 1 x Stand vw re 1 x Stand vw li 1 x Spagatdrehung re vw/ od. sw 1 x Spagatdrehung li vw/ od. sw
Sprünge		
4		Federn
5	Lord Of The Dance I Know You Want Me Peter Fox Nomansland	Hüpfer: Steigehüpfer, Absprung ein-, Landung beidbeinig kleine Schrittsprünge re, li, ohne Zwischenschritt kleine Schrittsprünge re und li im Wechsel vw, rw Strecksprünge einbeinig re und li im Wechsel Nachstellhupf mit je 1/4 Wendung usw., 2 – 3 Diagonalen zur Wahl
6		Sprünge: zunächst immer 1 Sprung dann Serie aus 2 – 3 Sprünge + individuelle Sprünge
7		beidbeiniger Absprung: Rehsprung li vw + Reh – Ringsprung re vw , Absprung beidbeinig



	“ “	
8		Individuelle Sprünge
	Stände	
9		beid- u. einbeiniges Relevé mit geschlossenen Augen
10	 I Wanna Know What Love Is Hero	Passé, Arabesque, vw sw rw - re + li Attitude re + li Spagatstand vw, sw, rw Ring Standwaage vw Standwaage rw « Schwünge »
11		Individuelle Stände, Kombinationen