

Sieh den Körper aus der FASZIO® Perspektive:



7 Strategien

Beschreibungen & Übungsvideos

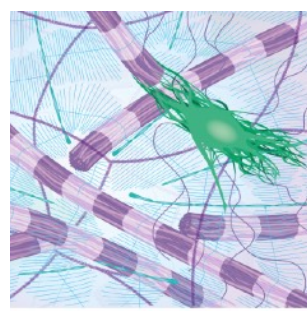
Link: <https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/7-strategien/>



5 Leitbahnen

Beschreibungen & Übungsvideos

Link: <https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/faszienleitbahnen/>



1 Faszie

Informationen, Bilder & Grafiken

Link: <https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/was-sind-faszien/>

WEBSEITE www.faszio.de

Hintergrundwissen, alle Themenbeschreibungen sowie Aus- und Fortbildungstermine

GRAFIKEN www.faszio.de/produkte/fasziengrafiken/







Detaillierte, gut verständliche und topaktuelle Fasziengrafiken zum Download

PRODUKTE www.faszio.de/produkte/

Hochwertige und effektive Produkte, entwickelt mit unseren Kooperationspartnern

SOCIAL MEDIA

Ganz nah bei FASZIO®, aktuelle Infos sowie Anwendungs- und Übungsinspirationen

	Instagram: faszio	www.instagram.com/faszio/?hl=de	
	Facebook: FASZIO	www.facebook.com/faszio/	
	YouTube: FASZIO	www.youtube.com/channel/UCIOyJEOMUIk-3IG8_Henrtw	

Poolnudeln

Übung > Musik	Start/ Material	Beschreibung	
I WarmUp <i>Rasputin, 3:06, Majestic & Boney M.</i>	Stand > 2 Poolnudeln	March, PN in Händen, Arme re u li ausgestreckt a) Knie ziehen im Wechsel hoch: PN seitengleich/gegengleich auf Oberschenkel b) Beine lang im Wechsel hoch: PN seitengleich/gegengleich auf Zehen	
II Schulterschlag <i>Enemy, 2:54, Imagine Dragons</i>	Stand, breit > 2 Poolnudeln	PN in Händen, li/re Poolnudel schlägt gegen re/li a) vorm Körper b) hinterm Körper	
III Klopfer <i>Dance the Pain Away, 2:39, Andreyana Triana</i>	Stand, breit > 2 Poolnudeln	PN in Händen, rhythmisches Klopfen auf dem Boden a) beide Poolnudeln zusammen nach li/re b) beide Poolnudeln getrennt, je nach li/re c) Poolnudeln nach vorn, zusammen/im Wechsel	
IV Mambo <i>Start a Fire, 3:12, John Legend</i>	Stand, eng > 1 Poolnudel	PN zwischen Handflächen a) li/re Seite Mambo-Schritt b) Arme zeichnen diagonale „8“, vorn tief, hinten hoch	
V Limbo <i>Iko Iko, 3:03, Justin Wellington</i>	Stand > 1 Poolnudel	PN unter li/re Fuß, Fuß rollt rhythmisch über PN a) PN weiter weg, Oberkörper lehnt sich zurück zum „Limbo-Tanz“ b) Spann liegt auf Poolnudeln	
VI Seiten-Wippen <i>Shake It Out, 4:39, Florence + the Machine</i>	Stand > 1 Poolnudel	li/re Fuß kreuzt re/li (auf Fußaussenkante), Arme über Kopf a) PN zwischen Handflächen halten, li/re Hand drückt PN runter > schneller b) PN zwischen Händen halten, re/li Hand zieht PN runter > schneller	
VII Fechten <i>The Fireface, 4:40, Paros Stelar Trio</i>	Stand, breit > 2 Poolnudeln	Arm „stößt“ schnell vor und rück a) nach li, nach re, nach li-re, nach vorn, nach hinten, nach vo-hi etc.	
VIII Seitverlagerung <i>Walk, 3:34, Kwabs</i>	Stand > 1 Poolnudel	a) Füße tap li/re, Poolnudel über Kopf heben b) Füße fest nach li/re auftreten inkl. Gewichtsverlagerung, Poolnudel seitlich nach li/re imaginär in den Boden „rammen“ und zurück	
IX Poolnudel-Challenge	Stand > 1 Poolnudel	1 Pers. hält PN, andere Pers. „schlägt“ mit PN auf die gehaltene, je 10 Sek: re von oben, li von oben, beide von oben, re von unten, li von unten, beide von unten, re seitl. von re, re von li, li von li, li von re, beide re/li hin und her	
X Aufdehnung der Leitbahnen <i>Into the West, 5:48, Anni Lennox</i>	Stand > 1 Poolnudel	mit Genuss Leitbahnen aufdehnen a) re/li Seitenleitbahn b) re/li Spiralleitbahn b) re/li Vorderleitbahn c) re/li Rückleitbahn	
XI Paragleiten <i>Paragliding, 4:06, Michael P. Kelly</i>	Stand > 1 Poolnudel	PN zwischen Handflächen a) mentale Vorbereitung auf das „Paragleiten“ b) Standwaage, Arme gestreckt in Verlängerung des Rückens, PN zwischen Handflächen c) Umarmung d) Flügel schwingen	