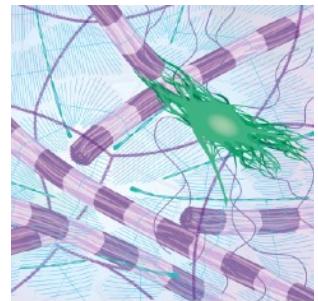


Sieh den Körper aus der FASZIO® Perspektive:



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, Andreya 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-Challange	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 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