

| | |
|--|-----------|
| 1. Vorwort | 4 |
| 2. Das nachhaltige Rückentraining..... | 5 |
| 3. Grundlagen des dynamischen Trainings..... | 8 |
| 3.1 Armpositionen..... | 8 |
| 3.2 Lage der Körperlängsachse..... | 9 |
| 3.3 Dynamische Stabilisierung – schwer gemacht..... | 10 |
| 3.4 Trainingsparameter..... | 11 |
| 3.5 Arbeiten mit den Übungskarten..... | 11 |
| 4. Übungsformen und Spiele..... | 13 |
| 4.1 Rückenexpress – Rückentraining für zwischendurch | 13 |
| 4.1.1 Rückenexpress – leichte Aktivierung im Sitz | 13 |
| 4.1.2 Rückenexpress – entspannend im Stand | 14 |
| 4.1.3 Rückenexpress – starke Aktivierung im Stand | 15 |
| 4.2 Dynamisches Rückentraining – Klassisches neu verpackt | 16 |
| 4.3 Swinging Poi – Rückentraining auf der Bühne..... | 30 |
| 4.3.1 Poi Grundelemente..... | 31 |
| 4.3.2 Choreografie mit Poi | 38 |
| 4.4 Spielerisches Rückentraining – zu zweit oder in der Gruppe, gemeinsam oder im Wettkampf | 42 |
| 4.4.1 Rückenspiele..... | 42 |
| 4.4.2 Olympische Rückenstaffelspiele | 58 |
| 4.5 Wiping – Rückentraining mit Teppichfliesen | 62 |
| 5. Der kleine Rückenfitness-Check | 75 |
| 6. Hintergrundwissen für den Rückenexperten | 78 |
| 6.1 Was ist Rückengesundheit? | 78 |
| 6.2 Die Anatomie des gesunden Rückens | 78 |
| 6.2.1 Der Rücken als zentrale Körperachse..... | 78 |
| 6.2.2 Rückengesundheit durch ein in der Dynamik stabiles System | 82 |
| 6.2.3 Muskelschlingen – eine bestens funktionierende Zusammenarbeit | 83 |
| 6.3 Die Haltung – der Spiegel von Körper und Geist..... | 84 |
| 7. Literaturquellen und -empfehlungen..... | 86 |