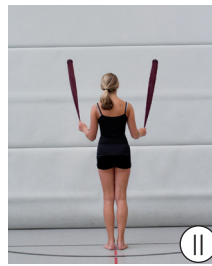
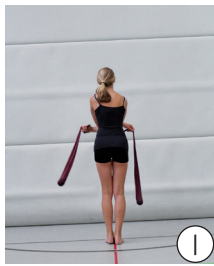


Radebene: Überkreuzen vorwärts



Ablauf:

AS: Kreisen vorwärts

- Arme vor dem Körper in Brusthöhe kreuzen (der linke Poi schwingt auf der rechten und der rechte Poi auf der linken Seite, I), wenn die Poi von hinten nach vorne auf Kopfhöhe schwingen, die Arme wieder öffnen (II) und ein wenig nach hinten führen

Achtung:

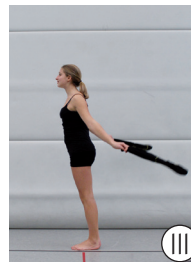
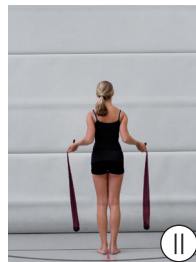
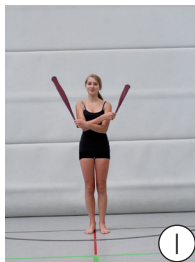
- 1) Beim Überkreuzen Hände auf Schulterhöhe der anderen Seite
- 2) Zuerst nur rechts überkreuzen, dann nur links überkreuzen, dann abwechselnd links und rechts überkreuzen
- 3) Ausreichend weit zur gegenüberliegenden Seite überkreuzen (Achtung: zu eng → Poi bleiben am Körper hängen)

Varianten:

- a) Kreistempo und Größe variieren
- b) Ausgangsstellung, Schritte, Schrittkombinationen (Mambo etc.) variieren



Radebene: Überkreuzen rückwärts



Ablauf:

AS: Paralleles Kreisen rückwärts

- Arme vor dem Körper in Brusthöhe kreuzen (der linke Poi schwingt auf der rechten und der rechte Poi auf der linken Seite, I), wenn die Poi von hinten nach vorne auf Bodenhöhe schwingen, die Arme wieder öffnen und ein wenig nach hinten führen

Achtung:

- 1) Bei Problemen zuerst nur mit einem Poi versuchen
- 2) Beim Überkreuzen Hände auf Schulterhöhe der anderen Seite
- 3) Zuerst nur rechts überkreuzen, dann nur links überkreuzen, dann abwechselnd links und rechts überkreuzen
- 4) Ausreichend weit zur gegenüberliegenden Seite überkreuzen (Achtung: zu eng → Poi bleiben am Körper hängen)

Variante:

Beim Öffnen der Arme abwechselnd gebeugte (I) und gestreckte Arme (Brustkorb öffnen, III)



Spiegeln

Zwei Partner führen spiegelbildlich die gleichen Körperbewegungen aus.



keines

Ablauf:

- AS:** Zwei Partner stehen sich mit genügend Abstand (ca. 1m) gegenüber; je kleiner der Abstand der Hände, umso größer die Anforderungen an Bewegungsführung und Körpererigenwahrnehmung
- Partner A macht Einzelbewegungen oder Bewegungsfolgen vor, Partner B imitiert sie zeitgleich und spiegelbildlich
 - Lagewechsel (Sitz, Bodenlage) sind erlaubt
 - Die Partner können hier ihren maximalen Bewegungsspielraum vergleichen (Mobilisation/Beweglichkeit), ihre Gleichgewichtsfähigkeit testen oder die Kraftfähigkeit fordernde Positionen einnehmen



Aspekte der Rückengesundheit:

- ✓ Unterschiedliche Positionen und Bewegungskombinationen → verschiedene Muskelschlingen werden gekräftigt; die Beweglichkeit wird geschult
- ✓ Verbesserung der Körpererigenwahrnehmung

Varianten:

- a) Die Partner berühren sich mit den Handflächen (Geht Partner A nach vorne, muss B automatisch zurückweichen und die Seitenbewegungen spiegelbildlich durchführen.) → erhöhte Anforderung an die Körpererigenwahrnehmung
- b) Zwischen den Handflächen befindet sich jeweils ein Blatt Papier oder ein Luftballon → erhöhte Anforderung an die Körpererigenwahrnehmung
- c) Partner berühren sich bei geschlossenen Augen mit den Handflächen → wesentlich erhöhte Anforderung an die Körpererigenwahrnehmung
- d) Partner in Brettposition (Körperlängsachse schräg im Raum) und berühren sich mit den Handflächen → Kräftigung der ventralen Kette, Intensität wird durch den Neigungswinkel beeinflusst (Achtung: Verantwortung für den Partner)