

BACHFORELLE

Einsteigerübung 1



Ausgangsposition einnehmen.
Rechts Knie zur Brust ziehen und
wieder abstellen.



Linkes Knie zur Brust ziehen
und wieder abstellen.

Einsteigerübung 2



Ausgangsposition einnehmen.
Beide Knie gemeinsam Richtung Brust
ziehen, Bauch- und Hüftbeugemuskulatur
aktivieren.

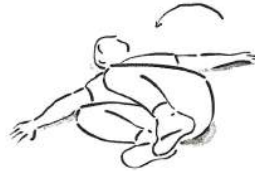


Die Knie wieder abstellen, die Lendenwir-
belsäule bleibt dabei möglichst am Boden.

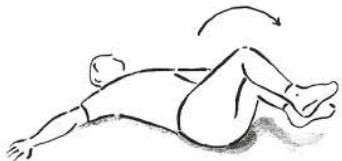
Einsteigerübung 3



Ausgangsposition einnehmen, die Arme nun
im 90-Grad-Winkel seitlich ausgestreckt mit
den Handflächen nach unten ablegen.
Die Bauchmuskeln aktivieren. Beide Knie
Richtung Brust ziehen.



Beide Knie nach rechts kippen.
Die Schultern bleiben dabei symmetrisch
auf der Matte liegen.



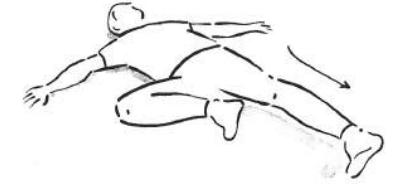
Dann beide Knie wieder zur Mitte bringen
und nach links kippen.

BACHFORELLE

Kernübung



Die Übungen zunächst ausführen wie
in der Einsteigerübung 3 beschrieben.



Bei seitlich nach rechts gekippten Beinen als
das obere (linke) Bein strecken und kurz aus-
gestreckt halten. Oberkörper und Schultern
bleiben symmetrisch auf der Matte liegen, die
Rumpfmuskulatur stabilisiert die Position.



Das linke Bein in eine angewinkelte
Position zurückführen und beide Knie
wieder zur Mitte bringen.



Anschließend angezogene Beine
nach links kippen.



Die Übungen auf der anderen
Seite wiederholen.

BACHFORELLE

Fortgeschrittene



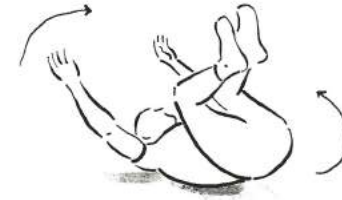
Die Knie Richtung Brust ziehen.
Rumpfmuskulatur aktivieren und stabilisieren.



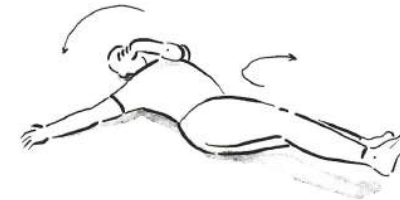
Beide Knie nach rechts kippen und die Beine langsam strecken.
Kopf, Schultern und gestreckte Arme drehen dabei in einer synchronen Bewegung zur linken Seite. Dadurch entsteht eine anspruchsvolle Verwindung im Rumpfbereich. Diese Position kurz halten.

BACHFORELLE

Fortgeschrittene



Kontrolliert in die Rückenlage mit angezogenen
Knien an der Brust zurückkehren.



Angezogene Beine nach links kippen und die
Übung auf der anderen Seite wiederholen.

ALPENSALAMANDER

Einsteigerübung



Ausgangsposition einnehmen. Den Kopf anheben. Beim Heben des Kopfes das Kinn leicht zur Brust ziehen, um den Nacken gerade zu halten und zu stabilisieren.



Den Kopf auf die rechte Seite drehen und ablegen.



Den Kopf wieder heben, auf die linke Seite drehen und ablegen. Anfänglich dürfen die Arme die Bewegung beim Heben des Kopfes unterstützen. Ziel ist jedoch, dass die Rückenmuskulatur arbeitet und die Bewegung kontrolliert.

Die Beinposition wechseln, also linkes Bein anwinkeln und rechtes Bein ausstrecken. Die Übung wiederholen.

ALPENSALAMANDER

Kernübung



Die Ausgangsposition einnehmen. Beide Hände auf das Gesäß legen und die Gesäßmuskulatur anpassen.



Rückenstrecker, Nacken- und Bauchmuskeln aktivieren, den Kopf und den oberen Teil des Oberkörpers langsam heben und kurz halten.



Den Kopf abwechselnd auf die rechte und die linke Seite drehen und kontrolliert ablegen. Bei gesunder und belastbarer Halswirbelsäule „tief“ in diese Position sinken und dabei die Dehnung der Innenseite des rechten Oberschenkels (Adduktoren) und im Bereich der Halswirbelsäule genießen.

Die Beinposition wechseln, also linkes Bein anwinkeln und rechtes Bein ausstrecken. Die Übung wiederholen.

ALPENSALAMANDER

Fortgeschrittene



Neue Ausgangsposition einnehmen: Das rechte Bein anwinkeln. Den diagonal gegenüberliegenden (linken) Arm abgewinkelt mit Handfläche nach unten nach vorne ablegen, den rechten Arm jedoch nach hinten, mit der Handfläche nach oben. Den Kopf nach links drehen und ablegen, mit Blick zum linken Arm.



Den Oberkörper wie in der Kernübungen beschrieben abheben und durch Aktivierung der Rückenstrecker, Nacken- und Bauchmuskulatur stabilisieren. Den Kopf nach rechts drehen und ablegen, in einer synchronen Bewegung die Position der Arme umkehren.



Den nach vorne abgelegten linken Arm nach hinten ziehen und den rechten Arm nach vorne schieben.

ALPENSALAMANDER

Fortgeschrittene

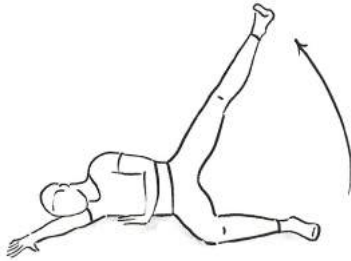


Die Bewegung einige Male wiederholen.

Anschließend die Ausgangsposition umkehren und die Übung auf der anderen Seite ausführen.

FLUSSKREBS

Einsteigerübung



Aus der Ausgangsposition das linke (obere) Bein anheben und gestreckt nach oben abspreizen. Kopf, Arm- und Rumpfposition bleiben dabei stabil.



Das Bein kontrolliert wieder ablegen.

FLUSSKREBS

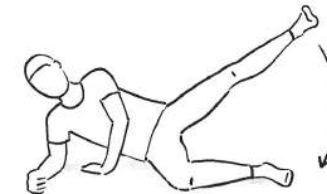
Kernübung



Ausgangsposition einnehmen. In der Seitlage den rechten Unterarm 90 Grad abwinkeln, sich auf diesen abstützen und Oberkörper abheben.



Das obere Bein wie in der Einsteigerübung beschrieben anheben und gestreckt nach oben abspreizen. Das obere Bein kurz in dieser Position halten. Die Position dabei mit Hilfe des oberen Arms stabilisieren.

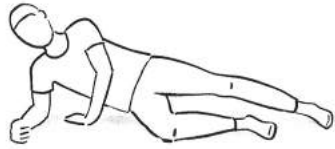


Das Bein kontrolliert wieder ablegen.

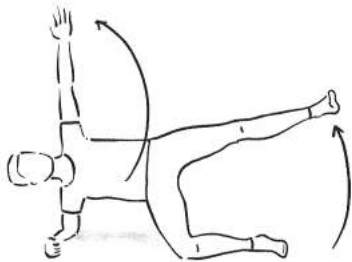
In die linke Seitlage wechseln und die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

FLUSSKREBS

Fortgeschrittene



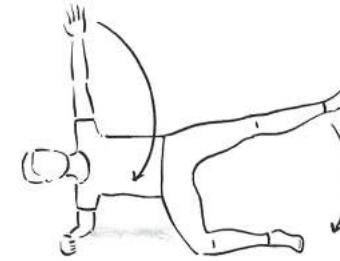
Den Oberkörper wie in der Kernübung beschrieben anheben und auf dem 90 Grad angewinkelten rechten (unteren) Arm abstützen. Das Gewicht komplett auf Unterschenkel, Becken und Unterarm verlagern.



Dann das obere Bein, das Becken und oberen Arm in einer dynamischen Bewegung anheben und Position kurz halten. Beim Halten dieser Position wirken viele Muskelgruppen zusammen: Oberschenkel, Gesäß-, seitliche, frontale und vor allem die schrägen Bauchmuskeln sowie die Muskeln des Schultergürtels. Die Vorstellung, den Boden zwischen Ellbogen und Fußspitzen zusammenschieben, kann dabei helfen.

FLUSSKREBS

Fortgeschrittene

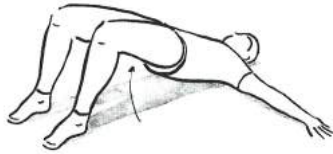


Anschließend oberes Bein, Becken und oberen Arm gleichzeitig wieder senken. Die Bewegung mehrmals dynamisch wiederholen.

In die linke Seitlage wechseln, Oberkörper abstützen und die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

GRILLE

Einsteigerübung



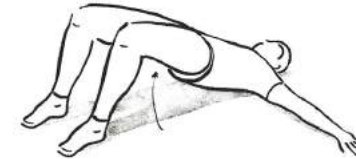
Aus der Ausgangsposition durch Einsatz der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur (Beinbeuger) in die Schulterbrücke gehen, also das Becken heben, bis Rumpf und Oberschenkel eine ansteigende Linie bilden, die Schultern bleiben satt am Boden.



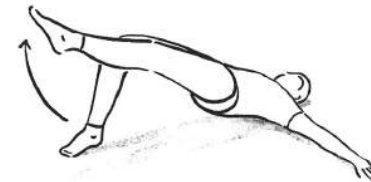
Wieder in Ausgangsposition absenken.

GRILLE

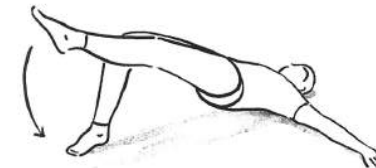
Kernübung



Aus der Ausgangsposition das Becken anheben, in die Schulterbrücke kommen und die Position stabilisieren, wie in der Einsteigerübung beschrieben.



Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Linkes Bein abheben und in Verlängerung der Linie Rumpf- Oberschenkel strecken.



Die Position halten, linkes Bein gestreckt lassen und anschließend mit Belastung auf dem rechten Bein langsam wieder absenken.

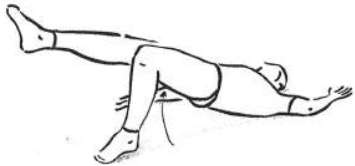
Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

GRILLE

Fortgeschrittene



Die Ausgangsposition einnehmen. Das rechte Bein strecken. Den linken Arm angewinkelt nach hinten auf den Boden ablegen, den rechten Arm ausgestreckt neben dem Körper.



Das Gewicht auf das linke Bein verlagern, das Becken mit einbeinigem Krafteinsatz der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur hochdrücken, bis beide Oberschenkel parallel sind, das rechte Bein bleibt gestreckt. Den gegenüberliegenden linken Arm leicht anheben und die Position halten.

GRILLE

Fortgeschrittene

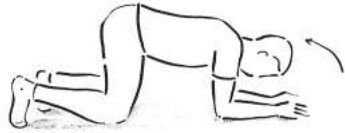


Anschließend das Gewicht – durch leichte Rotation nach rechts – auf die rechte Schulter und linken Fuß verlagern. Dann das gestreckte rechte Bein abwinkeln und das Knie und den linken Ellbogen über der Körpermitte zusammenführen, dabei den Rumpf durch Aktivierung und harmonische Koordination aller Bauchmuskelgruppen stabilisieren. Einige Male dynamisch wiederholen, dann in die Ausgangsposition zurückkehren.

Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

DACHS

Einsteigerübung



Aus der Ausgangsposition das Gesäß leicht nach hinten bringen, Schultern senken.



Aus dieser Position heraus den Oberkörper parallel zu den Unterarmen nach vorne schieben, bis die Schultern die Ellenbogen leicht „übertagen“.

Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

DACHS

Kernübung



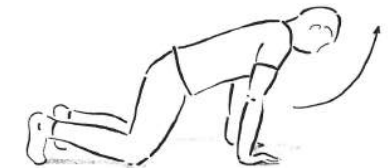
Die Ausgangsposition einnehmen, die Arme jedoch durchstrecken. Die Handflächen und die Knie sind am Boden positioniert.



Ellenbogen beugen und die Schultern und den Oberkörper nach vorne absenken, bis sich der Kopf knapp über dem Boden befinden.



Den Oberkörper wie in der Einsteigerübung beschrieben mit gebeugten Armen nach vorne schieben, bis die Schultern die Hände überragen.



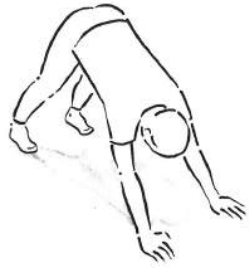
Am Ende der Bewegung die Arme wieder durchstrecken und den Oberkörper damit nach oben bringen.



Am vordersten Punkt den Körperschwerpunkt wieder nach hinten verlagern und in die Ausgangsposition zurückkehren.

DACHS

Fortgeschrittene



Aus der Ausgangsposition kommend beide Beine aufstellen und in eine umgekehrtes V-Position kommen.



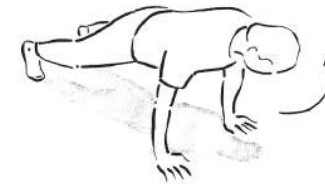
Knie anwinkeln, Ellbogen beugen, den Körperschwerpunkt von hinten nach vorne unten führen.

DACHS

Fortgeschrittene



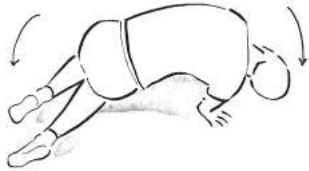
Rumpfmuskulatur anspannen und stabilisieren und mit gefühlvoll bremsender Schulter- und Armmuskulatur am Boden entlang nach vorne unten abtauchen.



Arme wieder durchstrecken und den Oberkörper so nach oben drücken. Wenn die Schultern die Hände in der Liegestützposition überragen, wieder in die umgekehrte V-Position zurückkehren.

RINGELNATTER

Einsteigerübung



Aus der Ausgangsposition das linke Bein anwinkeln und möglichst nah am Körper aufstellen.



Das angewinkelte Beine anheben, über das gestreckte Bein kreuzen und an der Außenseite des rechten Oberschenkels abstellen. Beide Sitzbeinknochen bleiben dabei fest auf der Matte.



Die Bauchmuskulatur aktivieren, mit beiden Armen das gekreuzte Bein am Knie umfassen.



Brust zum Knie ziehen, den Oberkörper dabei gerade aufrichten und so eine Dehnung im Gesäßbereich erzielen.

In die Ausgangsposition zurückkehren und die Übung auf der anderen Seite ausführen.

RINGELNATTER

Kernübung



Die Ausgangsposition einnehmen.



Das linke Bein anwinkeln und aufstellen, das rechte Bein ebenfalls anwinkeln und auf der Matte ablegen. Die Ferse ist möglichst nah am Gesäß positioniert.



Das linke Bein anheben, über das angewinkelte rechte Bein und an der Außenseite des Oberschenkels, möglichst nah am Becken, abstellen. Den Oberkörper aufrichten und auf beiden Sitzbeinhöckern sitzen, um eine effektivere Dehnung zu erreichen und die Wirkung der Übung zu verstärken. Falls nötig, mit den Armen abstützen.

In die Ausgangsposition zurückkehren und die Übung auf der anderen Seite ausführen.

RINGELNATTER

Fortgeschrittene



Beide Beine „verschränkt“ positionieren wie in der Kernübung beschrieben. Das linke Bein ist aufgestellt.



Den Oberkörper nach links drehen und den rechten Arm über das aufgestellte linke Bein legen. Dabei wiederum möglichst aufrecht auf beiden Sitzbeinhöckern sitzen.

RINGELNATTER

Fortgeschrittene



Zur Intensivierung der Dehnung und Mobilisierung im Brustwirbelbereich den linken Arm nach oben strecken. Diese Position zehn Sekunden bis eine halbe Minute halten und bei ruhiger Atmung in die komplexe Dehnung und Verwindung „hineinsinken“ lassen.

In die Ausgangsposition zurückkommen und die Übung auf der anderen Seite ausführen.

BÄR

Einsteigerübung



Ausgangsposition einnehmen. Die Bauchmuskulatur aktivieren, die Knie leicht anheben und die Position halten. Kontrolliert atmen und die Spannung im Rumpf aufrechterhalten.

BÄR

Kernübung



Aus der Ausgangsposition die Knie anheben und mit diagonal synchronisierten kurzen Schritten vorwärts bewegen: Ein kleiner Schritt mit dem rechten Bein wird synchron von einem sanften „Schritt“ mit dem linkem Arm nach vorne begleitet.



Synchron mit dem linken Bein bewegt sich der rechte Arm nach vorne. Dabei die Ganzkörperspannung halten und die kontrollierte Atmung beachten.



Nach einigen Vorwärtsschritten die Bewegungsrichtung wechseln und sich wiederum diagonal versetzt rückwärts bewegen.

BÄR

Fortgeschrittene



Die seitliche Ausführung des Bärenganges bringt einen erhöht koordinative Herausforderung:



Aus der Grundstellung synchron mit dem linken Bein und dem rechten Arm einen Schritt nach rechts machen.

BÄR

Fortgeschrittene



Es folgen ein seitliche Schritt von rechtem Bein und, synchron dazu, linkem Arm nach rechts.



Je nach Lust und Laune und konditionellem Zustand kann die Richtung vorwärts-rückwärts, links-rechts und von besonders Kreativen sogar diagonal variiert werden. Sogar ein „Bärentanz“ ist möglich.

SCHWAN

Einsteigerübung



Aus der Ausgangsposition langsam in den Kniestand aufrichten, die Hüfte strecken und die Arme seitlich ausstrecken. Die Füße sind gestreckt, der Blick ist nach unten gerichtet.



Das linke Bein aufstellen und im 90-Grad-Winkel auf dem Boden aufsetzen, das Becken dabei nach vorne schieben.



Aus diesem knienden Ausfallschritt langsam aufrichten. Dazu zunächst den hinteren Fuß aufstellen.

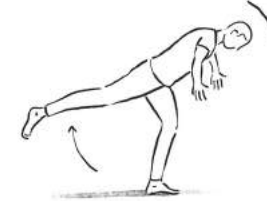


Das Gewicht auf das linke Bein verlagern und das Bein leicht strecken. In eine schräge Standwaageposition kommen, die Fußspitze des hinteren Fußes darf zur Gleichgewichtskontrolle leichten Bodenkontakt halten.

Anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren und die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

SCHWAN

Kernübung



Die Bewegungsabfolge wie in der Einsteigerübung beschrieben ausführen. Aus der letzten Position das hintere, rechte Bein anheben, das linke etwas weiter strecken und in eine Standwaage mit leicht gebeugtem Standbein kommen. Diese Position einige Sekunden halten, den Oberkörper aufrichten, das hintere Bein absetzen und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

SCHWAN

Fortgeschrittene



Die Übung wie in der Kernübung beschrieben ausführen.
Aus der Standwaage den Oberkörper aufrichten. Das rechte Bein ohne Absetzen anwinkeln und zum Gesäß führen. Mit der rechten Hand den Fuß am Rist umfassen und das mit der Ferse zum Gesäß angewinkelte Bein festhalten. Die Oberschenkelvorderseite wird dabei stark gedehnt. Den linken Arm nach oben ausstrecken. Das einbeinige Gleichgewicht muss dabei vor allem aus der Fußmuskulatur, der Rumpfmuskulatur und durch Gesamtkörperspannung reguliert und stabilisiert werden.

SCHWAN

Fortgeschrittene



Das angewinkelte (rechte) Spielbein mit der gegenüberliegenden (linken) Hand fixieren und dehnen, die rechte Hand nach oben ausstrecken.

GAMSSBOCK

Kernübung



Aus der Ausgangsposition den Rücken langsam runden, dabei Wirbel für Wirbel einzeln ansteuern und aufrollen. Das Kinn zur Brust ziehen und den Blick zu den Beinen nach hinten richten.



In die Gegenbewegung wechseln, Wirbel für Wirbel wieder abrollen und den Rücken strecken. Dabei die Brust- und Halswirbelsäule in harmonischer Krümmung dehnen, ohne den Kopf zu stark in den Nacken zu legen.

GAMSSBOCK

Kernübung



Die Ausgangsposition verändern, auf den Unterarmen abstützen.



Rundung und Streckung wie in der Kernübung beschrieben abwechselnd ausführen.

GAMSSBOCK

Fortgeschrittene



Neutrale Ausgangsposition einnehmen,
Füße strecken und ablegen.



Aus der Ausgangsposition in eine seitliche Krümmung der Wirbelsäule kommen:
Die rechte Schulter sowie die rechte Kopfhälfte durch die Kontraktion der seitlichen Rumpfmuskulatur an die rechte Hüfte und den rechten Außenknöchel annähen. Während die rechte Seite arbeitet, wird die linke Seite gedehnt.

GAMSSBOCK

Fortgeschrittene



Die Unterschenkel unterstützen die Bewegung:
Die Füße im Kniestand leicht anheben und nach rechts schwenken.
Die Endposition ein paar Sekunden halten, dabei langsam und kontrolliert weiteratmen.



Zurück in die Grundposition kommen und
die Übung zur linken Seite wiederholen.

KREUZSPINNE

Einsteigerübung



Aus der Ausgangsposition das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das rechte Knie beugen, das linke Bein strecken. Zum Schutz der Kniegelenke auf eine präzise axiale Ausrichtung von Knie und Füßen achten, die Knie dürfen weder nach innen noch nach außen kippen.



Synchron dazu die Hände zum rechten unteren Oberschenkel bringen und dort abstützen.



Das Gewicht mit beidseitig gebeugten Knien langsam von rechts nach links verlagern, den Gesäßschwerpunkt dabei tief halten. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt.

KREUZSPINNE

Einsteigerübung



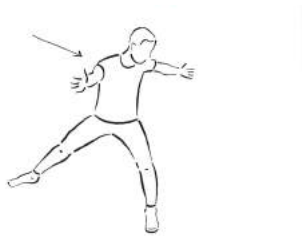
Am Ende der Bewegung das rechte Bein strecken, die Hände zum linken unteren Oberschenkel bringen und abstützen.



Übung wieder nach rechts ausführen.

KREUZSPINNE

Kernübung



Die Ausgangsposition einnehmen, das Gewicht auf das linke Bein bringen.
Die Arme in Schulterhöhe seitlich ausstrecken.



Oberkörper und Kopf nach rechts drehen.

KREUZSPINNE

Kernübung



Dann den Körperschwerpunkt horizontal nach rechts verschieben,
das rechte Bein beugen, das linke Bein strecken. Der Oberkörper
ist aufgerichtet, der Blick nach rechts außen orientiert.



Die Übung nach links wiederholen. Die Bewegung wird jeweils mit einer
Oberkörperrotation in die gewünschte Richtung eingeleitet, und der Gesäß-
schwerpunkt soll bei der Gewichtsverlagerung tief bleiben.

ROTHIRSCH

Kernübung



Die Hüfte beugen, den Oberkörper und die Arme langsam vornüber beugen und Richtung Boden absenken. Bauchmuskulatur dabei aktivieren. Die Knie möglichst gestreckt halten, dabei die Dehnung im hinteren Bereich der Oberschenkel angenehm spüren. Die Position halten, die Schwerkraft wirken lassen und ruhig weitermachen.



Die Knie beugen und so die Dehnungsposition lösen, das Gesäß dabei langsam absenken. Die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen ablegen.



Die Arme nach oben strecken und den Oberkörper aufrichten, dabei eine knieschonende Hockposition halten. Rumpf- und Rückenmuskulatur sind aktiviert und stabilisieren einen geraden Rücken.

ROTHIRSCH

Kernübung



Aus dieser Position wieder in den aufrechten Stand kommen, die Arme bleiben oben.



In den Zehenballenstand gehen und den Körper so weit wie möglich nach oben strecken.

ROTHIRSCH

Fortgeschrittene



Ausgangsposition einnehmen.



Mit aufrechtem Oberkörper und nach oben gestreckten Armen in eine tiefe Hockposition absenken.



Arme zum Boden absenken, die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen ablegen.

ROTHIRSCH

Fortgeschrittene



Langsam Beine strecken und die Rückseite der Oberschenkel dehnen, während die Hände am Boden bleiben.



Wieder in Hockposition absenken, Oberkörper aufrichten und Arme nach oben strecken.



Aus dieser Position in den aufrechten Stand drücken, die Arme bleiben oben. In den Zehenballenstand gehen und den Körper so weit wie möglich nach oben strecken.

STEINADLER

Einsteigerübung



Aus der Ausgangsposition Kopf und Blick annähernd 90 Grad nach links wenden, sodass die linke Hand im Blickfeld ist. Einen Bezugspunkt im Raum dahinter auswählen.



Kopf und Blick in dieser Richtung belassen und den Rest des Körpers mit ausgestreckten Armen in kleine Schritten um die Längsachse gegen den Uhrzeigersinn nach links drehen.



Wenn die rechte Hand in Richtung des ursprünglichen Bezugspunktes zeigt, die Drehung kurz anhalten.



Jetzt Kopf und Blick etwas 180 Grad gegen den Uhrzeigersinn nach links drehen. Einen neuen, diametral zum ersten im Raum liegenden Bezugspunkt über der linken Hand wählen und fixieren. Kurz pausieren.



Den Körper wieder gegen den Uhrzeigersinn nach links drehen.



Wenn die rechte Hand auf den zweiten Bezugspunkt weist, kurz pausiere.

STEINADLER

Einsteigerübung



Kopf und Blick wieder gegen Uhrzeigersinn 180 Grad nach links drehen, bis der erste Bezugspunkt neuerlich in den Blick gerät.

Die Übung fortsetzen, bis sechs 360-grad-Drehungen erreicht sind, anschließend in die Gegenrichtung ausführen.

Kernübung

Die Übung wie in der Einsteigervariante beschrieben ausführen, aber in einer durchgehenden Drehbewegung.

Langsam um die eigene Körperachse drehen, auf der bevorzugten Drehseite beginnen. Zwei diametral gegenüberliegende Punkte oder signifikante Gegenstände im Raum auswählen und in den Blick nehmen. Diese beiden Orientierungspunkte so lange wie möglich fixieren, ohne dabei die Drehung zu stoppen.

Während sich der Körper langsam um die Längsachse dreht, löst sich der Blick jeweils relativ ruckartig vom Bezugspunkt, dreht schneller als der Körper weiter und fixiert den diametral im Raum gegenüberliegenden Punkt.

Die Übung fortsetzen, bis sechs 360-Grad-Drehungen erreicht sind, anschließend in die andere Richtung ausführen.