



MERKBLATT ZUR KÖRPERFORMUNG

- Alle Übungen sollen anatomisch korrekt ausgeführt werden d.h. Gelenke übereinander ausgerichtet, entsprechend der Haltungsschulung
- Eigene Körperhaltung stetig überprüfen
- Körperachsen beachten:
 - Transversal** (z.B. Pouletspiess) Bewegung vor/rück um Achse
 - Longitudinal** (z.B. Kebabspiess) Bewegung horizontal drehend um Achse re. und li.
 - Sagittal** (z.B. Pfeil durch Mittellinie Körper) Bewegung hoch/tief um Achse
- Knie und Ellenbogen nie gänzlich durchstrecken, sondern mit der Muskulatur stabil halten
- den Fusspositionen sollte im Stehen und bei Bodenübungen Beachtung geschenkt werden: meistens sind beide Füße auf gleicher Höhe parallel platziert .
- allgemein wird bei Anstrengung ausgeatmet: z.B. aus Rückenlage mit aufgestellten Füßen mit Oberkörper hochkommen – ausatmen – oben einatmen – runter ausatmen – unten einatmen.
bei schnellerem Tempo Atmung anpassen
ansonsten Atemfluss beachten während den Übungen.
- Kraftübertragung von der Körpermitte in die Extremitäten d.h. eine starke Mitte entwickeln
- Körpergefühl und natürliche Schmerzgrenze respektieren
- sich nicht mit anderen vergleichen
jeder Mensch, jeder Körper ist individuell, demzufolge ist jeder Fortschritt individuell