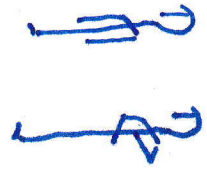
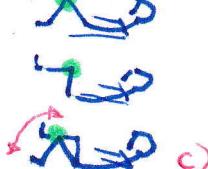


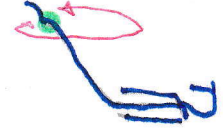



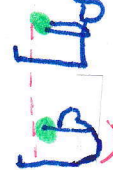
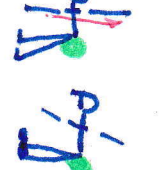

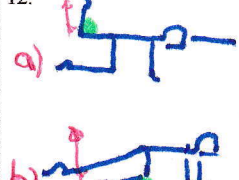

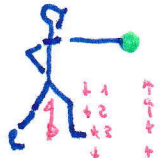
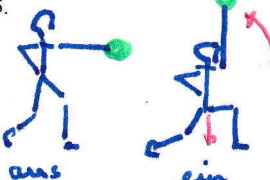

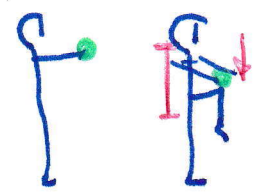
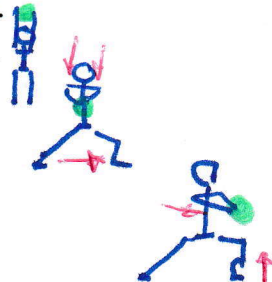
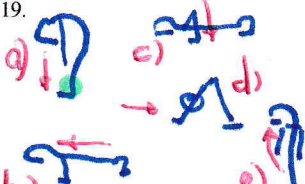
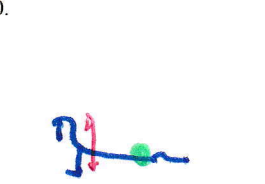
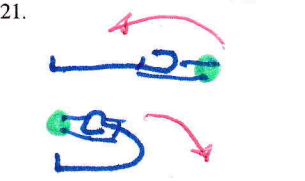
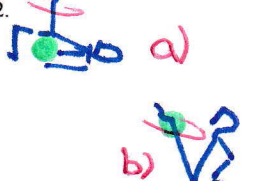
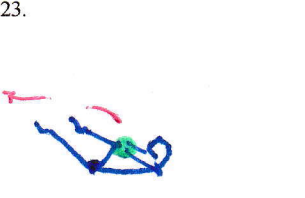
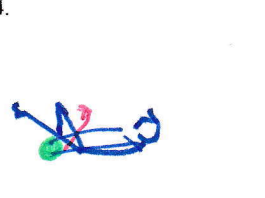


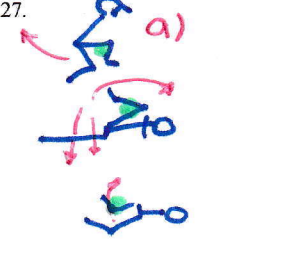
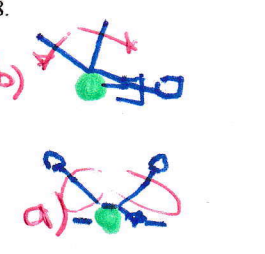



<p>1.</p> 	<p>Ankommen hinlegen, wo atme ich hin. eine Hand auf die Brust legen (einatmen 4) breit denken, die andere Hand auf den Bauch (ausatmen 6) Bauchnabel zur WS</p>	<p>2.</p> 	<p>The Hundred Ball zwischen den Knien in unterschiedlichen Positionen e) mit dem Senken der Füße im Wechsel Ball verschiebt sich bei der Bewegung Hundred breathing (5 ein,5 aus)</p>
<p>3.</p> 	<p>Flow Ball zwischen den Füßen Hände hinter dem Kopf Atmung wie bei Nr. 1</p>	<p>4.</p> 	<p>Classic The Hundred Ball zwischen den Füßen Füße ausgedreht</p>
<p>5.</p> 	<p>Corkscrew Ball zwischen den Füßen Füße ausgedreht Beine kreisen Atmung wie bei Nr. 1</p>	<p>6.</p> 	<p>Heel Beats Ball zwischen den Füßen Auf dem Bauch liegen, Kopf auf die Hände legen, Beine leicht heben, Füße ausgedreht quick pulses der Fersen Hundred breathing (5 ein,5 aus)</p>
<p>7.</p> 	<p>Swimming Ball zwischen den Füßen Gegengleich mit gestreckte Arme und Beine paddeln</p>	<p>8.</p> 	<p>Classic Spine Twist Ball in der Hand, die zur Seite öffnet im Langsitz</p>
<p>9.</p> 	<p>Spine Stretch Ball zwischen beiden Händen Beine leicht geöffnet. Der Ball bleibt immer EXAKT am selben Punkt.</p>	<p>10.</p> 	<p>Spine Twist Balance Sitzend auf dem Ball a) mit leicht geöffneten Beinen oder b) statisch bleiben mit einer Ferse auf den Zehen des gegenüberliegenden Fusses. Gleichgewicht halten.</p>
<p>11.</p> 	<p>The Saw Sitzend auf dem Ball mit leicht geöffneten Beinen The saw auf dem Ball hilft die Mitte zu halten und nicht in eine unkontrollierte Dehnung zu kommen</p>	<p>12.</p> 	<p>Leg Kick Ball in der Kniekehle a) 4 Füßlerstand ein Arm gestreckt gegenüberliegendes Bein angewinkelt nach oben kicken oder Ball unter dem Standbein-Knie b) 4 Füßlerstand gestrecktes Bein (ev. langsam)</p>
<p>13.</p> 	<p>Spine Twist in Half Kneeling Longe Ball in der Hand, die zur Seite öffnet ein Knie auf dem Boden Intensivierung der Bewegung mit geschlossenen Augen</p>	<p>14.</p> 	<p>Standing Longe Ball in einer Hand, Gegenspieler zum vorne aufgestellten Bein Atmung wie bei The Hundred 5x tiefer beim Bouncen beim Ausatmen 5x höher beim Bouncen beim Einatmen (in Stufen)</p>
<p>15.</p> 	<p>Half Kneeling Longe im Wechsel mit Standing Longe Ball in einer Hand, Gegenspieler zum vorne aufgestellten Bein Wichtig: Konzentration auf die Schulter und das Powerhouse, stabil bleiben</p>	<p>16.</p> 	<p>Neutral Standing Position Ball in einer Hand Arme seitlich hoch (ein). Beide Hände pressen den Ball runter vor die Brust, während man sich auf die Zehenspitzen schiebt (aus). Arme strecken, Füße senken (ein), Arme seitlich senken (aus)</p>
<p>17.</p> 	<p>Knee lift with pulse Ball zwischen beiden Händen Ball vor die Brust, Bein mit Schwung hoch, Ball mit Schwung auf das Knie Ziel:- Stabilität - Balance - Core-Kontrolle</p>	<p>18.</p> 	<p>Lateral Longe Ball zwischen beiden Händen a) Arme gestreckt über dem Kopf (ein) b) Lateral Longe, Ball vor die Brust (aus- und einatmen) c) Oberkörper dreht zum aufgestellten Bein, währenddessen auf die Zehenspitze (aus) zurück zu b ein- und ausatmen a einatmen</p>

<p>19.</p> 	<p>Standing Roll Down Ball zwischen den Füßen Wirbel für Wirbel abrollen (aus) Mit den Händen in die Planke (ein) und Powerhouse aktivieren Push up (aus) und zurück in die Ausgangsposition (ein)</p>	<p>20.</p> 	<p>The Swan Ball zwischen den Füßen Hände neben die Brust Oberkörper heben und senken Beim letzten Mal Kopf rechts und links drehen</p>
<p>21.</p> 	<p>Roll up Ball zwischen beiden Händen Wirbel für Wirbel hochrollen und runterrollen Variation: im Langsitz Rücken strecken</p>	<p>22.</p> 	<p>The Corkscrew one leg Ball unter dem Po a) Beine kreisen Atmung wie bei Nr. 1 b) Variation: im Sitzen Ball zwischen den Füßen</p>
<p>23.</p> 	<p>Single Leg Stretch Ball zwischen beiden Händen und auf das angewinkelte Knie pressen anschliessend Double Single Leg Stretch auf das angewinkelte Knie 2x pressen</p>	<p>24.</p> 	<p>Straight Single Leg Stretch Ball zwischen beiden Händen gestreckte Beine im Wechsel, gestreckte Arme Ball zum gehobenen Bein Aussenseite</p>
<p>25.</p> 	<p>Spine Twist with Elbow Ball im Kreuz Beine im Langsitz angewinkelt Der Ellbogen führt zur seitlichen Rotation</p>	<p>26.</p> 	<p>Side Leg Lift Ball zwischen den Füßen Auf einer Seite liegen a) Beine heben und 45 Grad vorne ablegen b) kreisen</p>
<p>27.</p> 	<p>Single Leg Side Kicks Ball in der Kniekehle Auf einer Seite liegen a) unteres Bein im rechten Winkel oberes Bein zum Gesicht und 3 Push backs mit Schwung. b) Bein öffnen, Richtung Ohr, Zeh vor und hinter das liegende, gestreckte Bein im tippen im Wechsel c) Haifischmaul</p>	<p>28.</p> 	<p>Straight Leg Stretch Ball unter dem Po b) Battement mit Schwung Vorübung: a) grosse Beinkreise langsam</p>
<p>29.</p> 	<p>Relax & Stretch Ball unter dem Po etwas tiefer schieben (gegenüber vom Schambein) Beine strecken, Arme abwechselnd gestreckt hinter dem Kopf ablegen</p>		