

	<b>Schritt/ Beinbewegung</b>	<b>Armbewegung</b>	<b>Dauer/ Wdh.</b>	<b>Variation</b> schwerer                      leichter
<b>Warm up</b>				
1	Stehend	Armvariationen	5 - 10 MB	Arme und Beine in Kombi
2	Knee Hug mit Variationen	Schulterkreis	5 - 10 MB	Arme und Beine in Kombi
3	Stehend	Wirbelsäule durchbewegen	5 - 10 MB	Arme und Beine in Kombi
<b>Shape &amp; Flex</b>				
1	Ex. Flex.WS + Lateral Flexion / Kniebeuge	1. Ex- Flex. Wirbelsäule + lateral Flexion 2. Kniebeuge 3. Kombination	Jede Variante mind. 2 Musikbögen	Porgression: Schnelleres Tempo Regression: Arme weglassen
	Side to Side Arme seitlich schwingen			
2	Rotation + Kniebeuge Einbeinstand	1. Rotation Arm Lang + Schwingen 2. Kniebeuge + Einbeinstand 3. Kombination	Jede Variante mind. 2 Musikbögen	Porgression: Schnelleres Tempo Regression: Arme weglassen
	Tip Front Schwingen	Break		
3	Seitneige + Ausfallschritt	1. Seitneige 2. Ausfallschritt re/li im Wechsel 3. Kombination	Jede Variante mind. 2 Musikbögen	Porgression: Schnelleres Tempo Tempi Veränderung Regression: Arme weglassen
4	Außenrotation + Vorbeuge	1. Außenrotation 2. Vorneige 3. Kombination	Jede Variante mind. 2 Musikbögen	Porgression: Schnelleres Tempo Tempi Veränderung Regression: Arme weglassen
<b>Seitlage - 4 Füßler - Bauchlage</b>				
1	Rechts: WS Rotation + Seitstütz	1. Rotation 2. Seitstütz 3. Kombination	Jede Variante mind. 2 Musikbögen	Porgression: Schnelleres Tempo Tempi Veränderung Regression: Arme weglassen

Workshop-Nr.: 115

Workshop-Titel: Shape & Flex

Referent/in: Hofrichter, Nicole

**SPORTKONGRESS  
STUTT GART  
22. – 24. OKTOBER 2021  
SPORT STUTT GART**

2	Hund Katze + 4 Füßler Knie hoch	1. Hund Katze 2. 4 Füßler Knie hoch 3. Kombination	Jede Variante mind. 2 Musikbögen	Porgression: Schnelleres Tempo Tempi Veränderung Regression: Arme weglassen
3	Rotation / halbkreis Arme vor + 4 Füßler Bein rausstrecken	1. Rotation/ Halbkreis Arm vor 2. 4 Füßler Bein rausstrecken 3. Kombination	Jede Variante mind. 2 Musikbögen	Porgression: Schnelleres Tempo Tempi Veränderung Regression: Arme weglassen
4	Link: WS Rotation + Seitstütz	1. Rotation 2. Seitstütz 3. Kombination	Jede Variante mind. 2 Musikbögen	Porgression: Schnelleres Tempo Tempi Veränderung Regression: Arme weglassen
5	Bauchlage	1. Beide Arme vor/rück 2. Ein Arm vor - rück Seitneigen		
<b>COOL DOWN</b>				
1	Rückenlage	Knie ranholen		
2	Gesäßdehnung	Beide Seiten entspannen		
3	Sitzen	Rumpfbeuge		