

Vorbereitende Hausaufgaben Ausbildung Mittelstufe Matte:

1. Welche der Basic Übungen und der Mittelstufe Übungen sind Atemübungen und haben zum Ziel komplett ein und aus zu atmen? aufschreiben mitbringen.
2. Beschreibe in Worten (schriftlich) was während der Rotation in der Wirbelsäule passiert? aufschreiben und mitbringen.
3. In der Basic Ausbildung hast du gelernt, dass folgende Muskeln zum Power House gehören, transverse abdominis, internal obliques, external obliques and rectus abdominis. Welche noch? In welcher Reihenfolge von der Wirbelsäule aus sind die Muskeln (in der richtigen Reihenfolge) angeordnet? transverse abdominis, internal obliques, external obliques and rectus abdominis.
4. Wiederhole bitte 5-Part Formula Progression Guideline, die 5teile des Geistes, und alle Fundamentals
5. Schau dir die neuen Übungen an und mache dir Gedanken (schriftlich) welche Übung du als erstes einführen würdest und warum. Und welche Übungen zu Letzt.
6. Erkläre deinen Kolleginnen in der Ausbildung wo der quadratus lumborum ist und was dieser für eine Funktion hat
7. Schau dir folgende Übungen an und lege fest wo die Übung anfängt (beginnt) und wo dies aufhört (endet), wie die Übergänge sind, sowie welcher Körperteil der letzte ist der liegt/sich bewegt, ...Cork Screw II, Teaser I bis III, Roll Over, Roll up
8. Bring alle Fragen zum Thema Clean up Technik mit (auch Basic), wie sind die Füße im Roll up z.B. Den Begriff. In dieser Frage soll geklärt werden ob jedem wirklich zu 100% klar ist wann die Füße z.B. Flex sind wann im Point etc.
- 9. Bitte schicke mir entweder von allen neuen Übungen ein Video inkl. Übergang. Per Whats App am besten, kurze Videos - gerne auch zeitversetzt. Also nicht alle Videos gleichzeitig. (HOHE PRIO bei den Hausaufgaben)**
10. Schreibe alle Basic Übungen auf, die nun in Mittelstufe anders ausgeführt werden, z.B. Hundret → nicht mehr 45 Grad sondern flach über den Boden, etc.

Anja