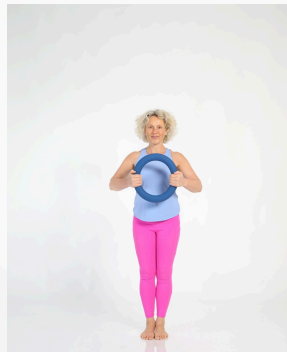


Übungen mit dem FASZIO Ring

1 Den Ring nach oben führen



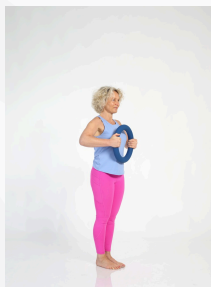
1.1



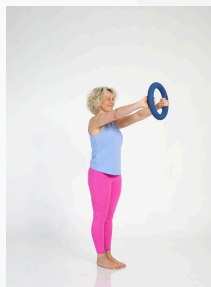
1.2

Im aufrechten Stand den Ring mit beiden Händen vor dem Brustkorb halten. Über den Kopf führen und anschließend wieder absenken.

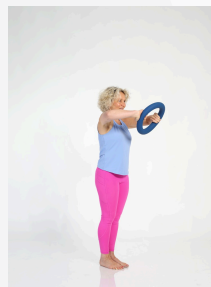
2 Armpositionen variieren



2.1



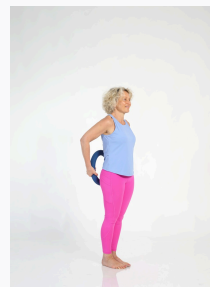
2.2



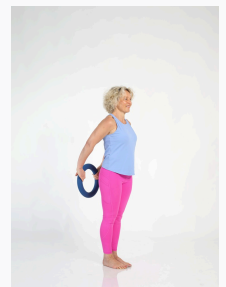
2.3



2.4



2.5



2.6

Den Ring vor dem Brustkorb halten. Die Bildfolge zeigt Armpositionen vor dem Körper, über dem Kopf und hinter dem Rücken sowie unterschiedliche Griffstellungen.

3 Seitneigung im gekreuzten Stand



3.1



3.2

Die Beine kreuzen und den Oberkörper seitlich neigen. Den Ring mit beiden Händen begleiten; die zweite Position zeigt den Ring einhändig über dem Kopf.

Übungen mit dem FASZIO Ring

4 Den Ring zwischen den Beinen halten



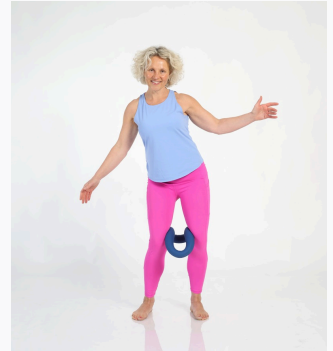
4.1



4.2



4.3



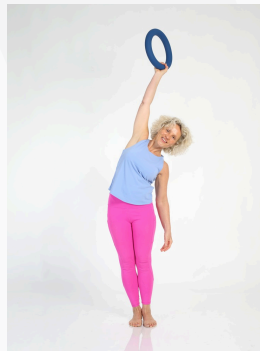
4.4

Den Ring zwischen den Oberschenkeln oberhalb der Knie halten. Die Ringform verändern und das Gewicht mit geöffneten Armen seitlich verlagern.

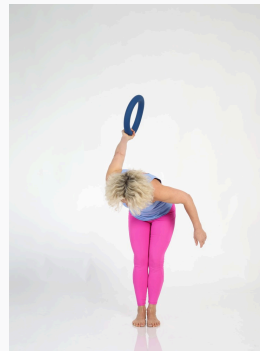
5 Den Oberkörper in verschiedene Richtungen neigen



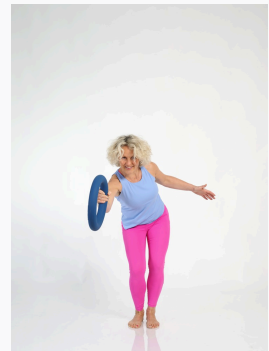
5.1



5.2



5.3



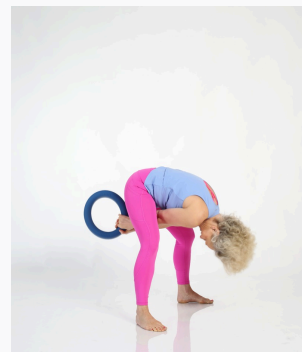
5.4

Den Ring einhändig halten. Die Bildfolge zeigt eine Seitneigung sowie verschiedene Vorneigungen mit veränderter Position des Ringarms.

6 Vorbeugen mit dem Ring



6.1



6.2

Im Stand mit Abstand zwischen den Füßen den Ring vor dem Brustkorb halten. Die Knie beugen und den Oberkörper mit dem Ring nach vorne unten neigen.

Übungen mit dem FASZIO Ring

7 Den Ring drehen und verformen



7.1



7.2



7.3



7.4

Den Ring mit beiden Händen vor dem Brustkorb halten. Durch wechselnde Handpositionen den Ring drehen und seine Form verändern.

8 Den Ring absenken und zusammendrücken



8.1



8.2

Den Ring mit beiden Händen über dem Kopf halten. Vor den Brustkorb absenken und dabei von beiden Seiten zusammendrücken.

9 Gewichtsverlagerung im weiten Stand



9.1



9.2



9.3

Im weiten Stand den Ring vor dem Brustkorb halten. Das Gewicht seitlich verlagern, ein Knie beugen und den Ring diagonal zur jeweiligen Seite führen.

10 Den Ring mit dem Fuß führen



10.1



10.2



10.3



10.4

Den Ring mit dem Vorfuß aufnehmen. Im Einbeinstand das Spielbein nach vorne, seitlich und über die Körpermitte führen; die Arme begleiten die Bewegung.

Übungen mit dem FASZIO Ring

11 Den Ring im Vierfüßlerstand führen



11.1



11.2



11.3



11.4

Den Ring am Fuß halten und das Bein im Vierfüßlerstand anheben. Die Bildfolge zeigt gebeugte und gestreckte Beinpositionen sowie unterschiedliche Stützpositionen.

12 Seitneigung und Drehung im Seitensitz



12.1



12.2



12.3



12.4

Im Seitensitz eine Hand auf der Matte abstützen und den Ring mit der anderen Hand halten. Den Ring über den Kopf führen und den Oberkörper seitlich neigen oder drehen.

13 Beinpositionen in Rückenlage



13.1



13.2

In Rückenlage die Arme über den Kopf ablegen und die Beine anwinkeln. Die Bildfolge zeigt eine geöffnete Beinposition und aufgestellte Knie.

14 Stand auf dem Ring



14.1



14.2



14.3



14.4

Den Ring flach auf die Matte legen und beide Füße darauf positionieren. Mit leicht gebeugten Knien das Gleichgewicht halten und die Armposition verändern.