

52 Moves



Core	Korrekte Ausführung
<i>Becken</i>	
28. Pelvic Circles	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> gleichmässig fließende Bewegung in beide Richtungen des Kreises <input type="checkbox"/> benutzt Füße, Fussgelenke, besonders die Bewegung in den Hüftgelenken um das Becken zu bewegen. <input type="checkbox"/> Drückt die Füße in den Boden um die Energie von da nach oben und horizontal aussen zu leiten. <input type="checkbox"/> Das Schwimmen der Körpergewichte nach oben und aussen hält die Wirbelsäule im Fluss.
29. Hip Bumps	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Führt den Hüftkamm (crista iliaca) bewusst Richtung Achselhöhle <input type="checkbox"/> kann fließend in alle Richtungen gelenkt werden: vorne, hinten, links, rechts, diagonal - wie ein Pendel, sanft und kraftvoll <input type="checkbox"/> bewusst kontrolliert mit Agilität; integriert sanft die "stop & start" Bewegung. <input type="checkbox"/> Voraussetzung ist die vertikale Ausrichtung von der Basis aus
<i>Brustkorb</i>	
30. Chest Isolation	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Unterstützt durch eine dynamische Basis von den Füßen; gelöste Gelenke <input type="checkbox"/> Die totale Beweglichkeit des Brustkorbes; bewegt die Rippen in alle Richtungen <input type="checkbox"/> Entspannt den Unterkiefer, unterstützt die Atmung: voll und tief überall: im oberen, mittleren und unteren Bauch
31. Shimmy	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Benutzt die Basis um den oberen Körper entspannt zu lassen. Braucht die intrinsische Muskulatur um den Shimmy von innen nach aussen gehen zu lassen. <input type="checkbox"/> Benutzt Töne um die schnelle, zuckende Bewegung entspannt zu machen <input type="checkbox"/> Die Handflächen sind nach oben gerichtet um die Schultergelenke zu öffnen und um die Bewegung im Schultergürtel zu ermöglichen
32. Undulation	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Wellenbewegung durch Schauen nach oben/aussen oder nach unten zur Erde. Immer aus einer und in eine solide Basis <input type="checkbox"/> Integriert alle 26 Gelenke der Wirbelsäule <input type="checkbox"/> Eine grosse Vielfalt von Bewegungen sind möglich - wellenförmig, gedreht, öffnen/schliessen usw.

33. Spinal Roll	<input type="checkbox"/> Parallele Füße und den ganz aufgesetzten Fuss als stabile Basis <input type="checkbox"/> Integriert die Atmung, faltet und entfaltet den Körper mit dynamischer Leichtigkeit <input type="checkbox"/> Achtsam wird der Kopf geführt um die Energie durch die ganze Wirbelsäule zu leiten <input type="checkbox"/> bezieht alle 26 Wirbelgelenke mit ein
<i>Kopf</i>	
34. Head and Eye Movements	<input type="checkbox"/> Achtsames Führen des Kopfes mit Hilfe der Augen <input type="checkbox"/> Entspannter Kiefer und Oberkörper um den unteren Körper zu integrieren.
UPPER EXTREMITIES	
<i>Arme</i>	
35. Blocks: Upward, Out, In and Down	<input type="checkbox"/> Gut geerdete, stabile Basis <input type="checkbox"/> Ausführen der Blocks durch kraftvolle Integration von Körper, Sound, Absicht und Atem
36. Punches: Upward, Out, Across and Down	<input type="checkbox"/> Gleich wie Blocks, dazu die Integration des Blicks
37. Ellbow Strikes: Down, Out, Back	<input type="checkbox"/> Gute, stabile Basis hilft die vertikale Aufrichtung während der Ausführung des Strikes zu behalten. <input type="checkbox"/> Entspannte Kraft, "Stopping Power" erst beim Anschlag des Strikes