

Hilflosigkeit verlernen
Stopping Movement Training

ÜBER
DIE EIGENEN
GRENZEN
HINAUS

Bereich	Größe, Tempo	Anweisungen	Ziel	Song
Beine	Mittelgroß, mittelschnell	Auf dem Rücken liegend, Beine die ganze Zeit in der Luft	Aufmerksamkeit für die Beine, Muskeln und Kraft	Stolen Dance
Beine	Klein, mittelschnell	Stehen, vor allem auf die Beweglichkeit aller der Gelenke aufmerksam sein	Aufmerksamkeit für die Beine von den Gelenken aus	There Is Still Pain Left
Ganzer Körper	Mini, langsam	Rückwärts bewegen im Raum	Aufmerksamkeit für die Rückseite, das es ein Hinten gibt	I want To Break Free
Beine	Mittelgroß, mittelschell	Auf einem Bein stehend, jeweils nach 1 Min das Bein wechseln	Kraft, Gleichgewicht, Humor	Pata Pata
Arme, Schultergürtel, Nacken	Mittelgroß, langsam	Breite, tiefe Position in den Beinen	Kraft, Energie, Vertrauen	Boombastic

Playliste: https://www.youtube.com/playlist?list=PLkGTPgrgzCsXzl43pz_qQGnQO60H7R4rR

Was ist Stopping Movement Training: <https://www.youtube.com/watch?v=Ijsfwuf6-Ao&feature=youtu.be>

Nimm Dir vor, nach und zwischen den Liedern Zeit, Deinen Körper zu spüren, Bewegungen und Impulsen zu folgen. Spüre vor allem nach „hinten unten“, Deine Rückseite, Deine Füße und Fersen. Nach dem letzten Lied, ruhe aus!