

Samstagstraining
Grenzen wahrnehmen, setzen, halten

ÜBER
DIE EIGENEN
GRENZEN
HINAUS

Bereich	Größe, Tempo	Anweisungen	Ziel	Song
Brustkorb	Mittel, langsam	Knochen in Bewegung bringen, Atmung und Muskeln	Stabilität und Flexibilität	Gangstas Paradise
Nacken, Becken und Knöchel	Mittel, mittel	Bei jedem Stopp in ein andere Richtung blicken	Flexibilität, Perspektivwechsel	Stolen Dance
Beine	Groß, Mittel	In der Luft	Grenze halten ohne Hart zu werden, auch wenn es anstrengend wird	Clint Eastwood
Arme, Hände	Klein, Schnell	Hart stoppen, Mit Handflächen zu Schneideflächen	Erwartungen, Anliegen, Wünsche, Dinge von dir abschneiden, den Raum um dich herum frei machen	Viva la vida
Ganzer Körper	Groß, mittel	Im Raum, bringe mit jedem klaren Stopp mehr Leichtigkeit in deine Bewegungen und in den Stopp	Auf die eigene Bewegung fokussieren, von Anfang bis Ende.	Kung fu fighting
		Nach dem letzten Lied, steht, atme, nimm deinen Körper und den Raum um dich herum wahr, die Grenze, die du setzen willst und deine Präsenz, um sie zu halten. Lass Anstrengungen los.		

Playliste: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLkGTPgrgzCsU9UAFkU-DMJdEzQez0vVrk>

Was ist Stopping Movement Training: <https://www.youtube.com/watch?v=IJSfwuf6-Ao&feature=youtu.be>