

Samstagstraining  
Mutig sein

ÜBER  
DIE EIGENEN  
GRENZEN  
HINAUS

Bereich	Größe, Tempo	Anweisungen	Ziel	Song
Ganzer Körper	Klein, mittelschnell	Versetze dich in dein Worst Case Szenario, wie schlägt sich das in deinem Körper nieder, welche Anstrengungen nimmst du wahr. Halte diese und bewege dich in dieser Einschränkung	Den Zustand von Ängsten gelähmt im Körper lernen und beenden	Alors on danse
Ganzer Oberkörper vom Zwerchfell aufwärts, inkl. Gesicht	Mittelgroß, mittelschnell	Arme immer über dem Kopf	Öffnung des Oberkörpers, Kehle und Mund	Voyage voyage
Augen, Anus, Vagina/Blasenschließmuskel, Mund	Mittelgroß, Mitteschnell		Spinkter Musklen öffnen	Stolen dance
Beine	Groß, schnell		Stabilität	Matadora
Ganzer Körper	Mittelgroß, mittelschnell	Denke an einen Menschen, eine fiktive Figur, deren Mut dich inspiriert. Erinnerung sie mit all deinem Körper, schlüpfe in ihre Haut. Bewege dich als diese Person/Figur.	Inspiration und Power	Crazy
Nacken, Hände, Füße	Mini, schnell	Im Raum bewegen. Behalte die Energie, die du jetzt hast, auch in der Mini Bewegung. Achte besonders darauf weiter tief zu atmen.	Öffnung auch in der Konzentration	Jungle drum

Playliste: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLkGTPgrgzCsVx0WryTpKfnt2veFuBcaa3>

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