

Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS Nr.115

WS bodyART®

Referent/in: Martschinke-Rasky, Anja

bodyART®

Das von Robert Steinbacher entworfene Trainingsprogramm bodyART® ist ein intensives, ganzheitliches, funktionelles Ganzkörper-Training, welches Stärke, Flexibilität, Cardio und Atem-Arbeit verbindet.

Es basiert auf den östlichen Prinzipien von Yin und Yang und den 5 Elementen.

bodyART® Training schafft ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität, Spannung und Entspannung. Jeder Teilnehmer kann nach seinen individuellen Bedürfnissen das Training gestalten und erfährt ein kräftigendes, anregendes und ausbalanciertes Training .

Inhalte der Stunden sind Bewegungen inspiriert von Kampfsportarten, Yoga, Physiotherapie, funktionellem Training.

Beim bodyART® wird der Fokus auf die Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele gerichtet. Ein stetiger Wechsel von An- und Entspannung findet in der Stunde statt. Somit werden Stabilität, Koordination, Kondition und Körperhaltung verbessert und Rückenschmerzen effektiv vorbeugt und Stress abgebaut.

Nach dieser Trainingseinheit fühlst Du dich gestärkt und vital!

Stundenaufbau

5 Stundenphasen → 5 Energiephasen

Phase	Zeit	Element – Energie	Ziel	Fokus
Energiephase 1	3 – 5 Min.	Erde	Ankommen, Fokus nach innen richten, erden	Zentrieren – Atmung – Mobilisation
Energiephase 2	3 – 5 Min.	Holz - aufsteigende Energie	Funktionelles Aufwärmen	Ausdehnen, Blockaden lösen
Energiephase 3	30 – 40 Min	Feuer – zirkulierende Energie	Training / workout Sequences 8 - 10 Min deepWORK ca. 12 Min bodyART clock integrated exercises 20 – 30 Min	Trainingsfluss
Energiephase 4	5 Min	Metall – absteigende	Übergang	Isoliertes Bauchtraining ,

		Energie		aktive Stretches
Energiephase 5	5 Min	Wasser – ruhende Energie	Regeneration	Passive Stretches, Entspannung Zur Ruhe finden

Literatur

Steinbacher, R.; Le, A.:bodyART.1.Auflage. München: riva Verlag 2011

bodyARTschool: Ausbildungsunterlagen.Imaningen