

# 6 Körperbeherrschung

## Isolationen

Die drei Hauptbewegungsrichtungen von Gliedmaßen:

- > Inklination (Beugung von Gelenken)
- > Translation (Verschieben von Körperteilen)
- > Rotation (Drehen um verschiedene Körperachsen)

### 1. Wirbelsäule (Hals-, Brust-, Lendenwirbel, Beckenplatte)

- > Inklination der einzelnen Wirbel nach vorn und zurück in die Senkrechte
- > Inklination zur Seite rechts und links (Kopf, Hals, Schulterachse, Brust- und Lendenwirbel)

### 2. Kopf und Hals

- > Rotation nach rechts und links (Drehachse waagrecht durch die Nasenspitze, Hilfsmittel: Zeigefinger auf Nasenspitze als Achsaufhängung, auf der das Gesicht steckt wie eine Scheibe und in der Senkrechten ein bisschen nach links und rechts drehbar ist)
- > Rotation nach rechts und links (Drehachse senkrecht durch die Halswirbelsäule, wie beim Nein-Sagen)
- > Inklination nach rechts und links (Beugen um die unteren Halswirbel), nach unten und oben (Kinn auf oberes Brustbein, Kopf in den Nacken)
- > Translation nach vorn und hinten, links und rechts (Kopf verschiebt sich im Hals zur Schulterachse, Gesichtsebene bleibt senkrecht nach vorn ausgerichtet)
- > Durch die Verbindung aller vier Punkte entsteht eine Rotation der Kopf- um die Wirbelsäulenachse.

### 3. Schultergürtel

Alle Übungen können nach rechts und links zur gleichen Zeit, synchron oder getrennt voneinander mit zur Seite hin ausgestreckten oder angelegten Armen durchgeführt werden.

- > Inklination nach oben und unten (Schulterkugelgelenk zum Ohr hoch, Schulterblätter nach unten ziehen), nach vorn und hinten (ohne dass sich das Brustbein bewegt)
- > Rotation um die waagerechte Schulterachse
- > Translation nach außen und nach unten zur Körpermitte (ausgestreckten Arm, Schulterblatt zur Wirbelsäule hinziehen, Arm waagrecht nach außen schieben); Bild für Übung: Wellen, in Brandung treiben (Koordination Schultern, Ellenbogen, Handgelenk)

### 4. Rumpf

- > Inklination: Wirbelsäule: einzelnen Wirbel nach vorn und zurück in die Senkrechte
- > Rotation nach rechts und links (Drehung um die Körperlängsachse: Schulterachse, Lendenwirbel, Beckenbereich)
- > Translation nach rechts und links vorne und hinten (Oberkörper verschiebt sich auf gleicher Ebene über der Beckenplatte)
- > Durch die Verbindung aller vier Punkte entsteht eine Rotation der Brustwirbelsäule um die Körperlängsachse.

### 5. Becken

- > Inklination nach oben und unten (Beckenknochen rechts und links nach oben ziehen) nach vorne und hinten (gesamte Beckenplatte nach vorne und hinten kippen)
- > Durch die Verbindung aller vier Punkte entsteht eine Rotation des Beckens um die Körperlängsachse).
- > Rotation: mit gestreckten Beinen, Hände in die Hüften abgestützt, beschreibt das Becken große Kreisbewegungen um die Körperlängsachse