



V. Trainingsmöglichkeiten mit den faszialen Schwungbewegungen

Die Beschreibung der faszialen
Schwungbewegungen
Das Konzept der Schlüsseltests

Schwingen ohne die Schlüsseltests
Auf- und Abwärmen beim Sport
Die Schlüsseltests lohnen sich immer
Es gibt keine strengen Regeln

VI. Die Praxis der faszialen Schwungbewegungen – *Schlüsseltests und Übungsphasen*

1. Die Schlüsseltests

- ① Schlüsseltest für den doppelten Armschwung
- ② Schlüsseltest für den gekreuzten Armschwung
- ③ Schlüsseltest für den seitlichen Armschwung
- ④ Schlüsseltest für die Armschleuder
- ⑤ Schlüsseltest für den Aufrichter
- ⑥ Schlüsseltest für die halbe Rumpfbeuge
- ⑦ Schlüsseltest für die seitliche

- Rumpfbeuge
- ⑧ Schlüsseltest für den klassischen Beinschwung
- ⑨ Schlüsseltest für den gekreuzten Beinschwung
- ⑩ Schlüsseltest für den Beinüberschlag

2. Testauswertung

3. Die 5 Übungsphasen

1. Erklärung und Beispiel

2. Die 5 Übungsphasen

Übungsphase 1

Übungsphase 2

Übungsphase 3

Übungsphase 4

Übungsphase 5

Weitere Schlüsseltest-Ergebnisse



VII. Die Praxis der faszialen Schwungbewegungen – *Ausführungen 105*

Die Armschwünge

- ① Der doppelte Armschwung
- ② Der gekreuzte Armschwung
- ③ Der seitliche Armschwung
- ④ Die Armschleuder

Die Rumpfschwünge

- ⑤ Der Aufrichter

- ⑥ Die halbe Rumpfbeuge
- ⑦ Die seitliche Rumpfbeuge

Die Beinschwünge

- ⑧ Der klassische Beinschwung
- ⑨ Der gekreuzte Beinschwung
- ⑩ Der Beinüberschlag

