



Simone Hennings

dipl. Antara Instructor/Antara Livestyle und dipl. Antara Rückentrainer

simone@antara-training.de

Antara® meets Togu

Warm Up aus Antara Level I ASTE breit

Aufbau R, Wdh. Aufbau L

Stand ASTE schmal

Core Reprint mit Neigung ohne Beugung (BWK) dann Squat
(Konzentration auf Bein und Armachsen) Mobilisation WS

Gegenbewegung zur Beugehaltung

Antara® Flow mit Brasils im Stand

3 Squat+Arme lang, Vorneigung + „Dach“ 32 counts

2 Beine strecken LWS(Lordosen) Kontrolle 16 counts

Arme AR Brasils schütteln 12 counts zurück ASTE 2 counts

re cross vor li cross rück Hände auf Brustbein 16 counts

re cross vor li cross rück Hände auf Brustbein mit Rotation BWS 16 counts

re cross vor li cross rück mit Rotation Arme öffnen+Bein schweben

halten Einbeinstand Arme AR li Brasils schütteln 16 counts

2 breite Squat + Einbeinstand re und li Arme diagonal vorne oben 16 counts

auf li bleiben in Diagonale strecken li Arm Brasil schütteln 16 counts

2 breite Squat + Neigung ohne Beugung Arme vor KL 16 counts

1 br.Squat + Neigung und Arme heben in V-Position vor KL 16 counts

1 br.Squat + Neigung u.Arme in V-Position, Arme AR halten schütteln

zurück schmale ASTE 32 counts

1 Arme in V-Position vorne oben 8 counts

1 Arme in V-Position VO + re Bein heben Fuss dip hinten 8 counts

zurück Kneelift AR

1 Arme in V-Position VO + re Bein Versenschub Fuss flex, mehr Länge

halten 16 counts

Über re Versenschub in die Standwaage, Arme sinken lassen 16 counts

Hände zueinander Brasils schütteln 12 counts zurück ASTE 2 counts

Wdh. Aufbau für die linke Seite

ASTE 4F

Core Reprint + mm

4F re Arm halbes Dach + Brasil schütteln TV !

Beinextension mit Rotation

re Bein strecken + flex Fuss AR, li Arm mit Brasil vor Brustbein in

Rotation BWS nach oben, oben halten Brasil schütteln, TV !!

(Steigerung gestrecktes Bein abheben)

Mobilation WS

ASTE Rückenlage

Core Reprint + mm

Core-TV-Koordination üben + Core-Kraft Versendip

Versendip mit gehobenen Armen über KL

300-g-Übung + Brasils Schütteln

Antara® Übungen mit Redondo-Ball

ASTE Rückenlage mit Redondo unter dem Kreuzbein Lordose!

Versendip

Versendip mit gehobenen Armen (Steigerung Versenschub)

(Steigerung Arme in V-Position heben senken) Lordose+TV !!

ASTE UA

Mobilisation BWS + LWS + HWS

UA Ball unter das re Knie, li Knie schwebt + Versenkuscheln

li Knie heben senken, stabi.ISG, Becken stabil TV !

li.Bein strecken Versenschub + heben senken TV+Lordose !

(Steigerung li.Bein extension und re Fuss heben) Core-Kraft !!!

ASTE SL

Redondo unter BWS/Rippen re, re Bein gestreckt Flex Fuss AR fix, li Knie 90°

Fuss Flex AR fix, Finger Hinterkopf Ellenbogen vor KL, Lateralflexion über

Redondo (Steigerung+ Rotation BWS)

Mobilisation BWS + LWS + HWS

Wdh. UA li Knie....

Wdh. SL li

Stretch alle 5 Pflichtdehnbereiche

Ausbildung www.antara-training.ch

Material www.togu.de

