

## Die Körperpositionen

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| <p>C+-Pose</p> | <p>Nach vorne gekrümmte Körperhaltung. Die Bauchmuskeln sind angespannt, der Brustbereich geschlossen, der Hüftwinkel jedoch fast gestreckt.</p> <p>In der Mehrzahl der Elemente ist eine «C+ Pose» zu finden. Dabei wird die gesamte Muskulatur der Körpervorderseite aktiviert und die Brustwirbelsäule verkürzt. Der Blick geht zu den Füßen und der Bauchnabel wird gegen die Wirbelsäule gezogen. Der Oberkörper bildet so ein «C».</p> <p>Der Hüftwinkel ist gestreckt. Die Lendenwirbelsäule in einer für den Rücken neutralen Position. Begriffe wie «Buggeli» oder «Schildkröte» bieten sich als Metaphern an. Beim Schaukelringturnen ist sie die Pose am Ende des Vorschaukelns.</p> |   |
| <p>C--Pose</p> | <p>Nach hinten gekrümmte Körperhaltung, wobei die Beugung rückwärts vor allem im Schulterbereich geschieht. Kein Hohlkreuz, sondern weit geöffnete Brust bei gespanntem unterem Rumpfbereich!</p> <p>Die «C- Pose» zeichnet sich durch eine Überstreckung des oberen Anteils der Brustwirbelsäule aus. Die gesamte Körperrückseite ist aktiviert, die Brust zeigt nach vorne oben. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule und die Lendenwirbelsäule gerade, der Hüftwinkel ist gestreckt. Die Lendenwirbelsäule bleibt in einer für den Rücken neutralen Position. Metaphern wie «Schau die Hände an» oder «Sei eingebildet» fördern die Haltungsvorstellung.</p>                  |   |
| <p>I-Pose</p>  | <p>Die «I-Pose» zeichnet sich durch eine gestreckte Körperhaltung aus. Die Wirbelsäule und der Hüftwinkel sind möglichst gestreckt, die Schultern, Hüfte und Knöchel liegen in einer Geraden.</p>   |  |