

Rhönrad – Fachgrundlagen

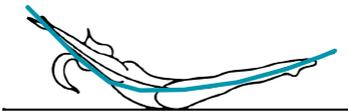
Zentrum – Kernposen

Die Kernposen sind die kleinsten bewegungsbestimmenden, statisch ausgeführten Einheiten. Sie heissen I-Pose, C⁺-Pose und C⁻-Pose und sind die Schlüsselpositionen jedes Bewegungsablaufs.



I-Kernpose

Möglichst lange Körperstellung durch geradlinige Verlängerung des ganzen Körpers. Die gesamte Muskulatur des Rumpfs, der Arme und der Beine ist gleichmässig gespannt. Das Becken ist gerade und der Kopf befindet sich in der Verlängerung der gestreckten Wirbelsäule. Der Blick geht geradeaus.



C⁺-Kernpose

Kontraktion und Anspannung der Muskulatur der Körpervorderseite v. a. im Bereich der Brustwirbelsäule. Dadurch krümmt sich die Wirbelsäule im Bereich der Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule nach vorne. Das Becken ist nach hinten gekippt («Bauchnabel gegen die Wirbelsäule ziehen») und der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.



C⁻-Kernpose

Kontraktion und Anspannung der Muskulatur der Körperrückseite v. a. im Bereich der Brustwirbelsäule. Dadurch krümmt sich die Wirbelsäule im Bereich der Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule nach hinten. Das Becken ist nach vorn gekippt und der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.