

TRILOGIE BEIN: gelenkig und stabil

75.00

Aufgenommen zwischen August und Dezember 2024

im feldenkrais-punkt während der wöchentlichen, live Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung		12.08.2024	2
1	Hüftgelenke befreien	Stand: Knie beugen; Rückenlage: mit Hand Bein bewegen	12.08.2024	58
2	Knie schmieren	Rückenlage: Fussbewegungen auf Ferse stehend	19.08.2024	53
3	Bewegliche Zehen und Füße	Rückenlage: Fuss- und Zehengelenke beugen-strecken	28.08.2024	56
4	Anatomie des Beines		01.09.2024	4
5	Kreisende Hüften	Stand/Seitlage: oberes Bein in Hüftgelenk bewegen	02.09.2024	57
6	Elastische Kniegelenke	Rückenlage: Fussbeugen und Kraft nach oben und unten	09.09.2024	57
7	Alle 10 Zehen	Rückenlage/Sitz: Zehen berühren, bewegen, aktivieren	16.09.2024	62
8	Hüftschaukel	Stand/Rückenlage/Seitlage: Becken einseitig hoch-runter bewegen	23.10.2024	57
9	Kniependel	Aus Rückenlage zur Seitlage rollen durch Beindreuen und -beugen mit Armvariationen	28.10.2024	56
10	Füße für Fort-Bewegung	Rücken-/Seitlage mit Füßen an der Wand: Abstoss zum Kopfende in Varianten	04.11.2024	53
11	Schwingende Hüften	Rückenlage: Hand-Fuss-Verbindung führt in Seitlage	11.11.2024	52
12	Hoch und leicht	Seitlage: Kopf und Bein annähern - entfernen	20.11.2024	54
13	Weite Füße für weite Aktionen	Gehen; Rückenlage/Seitsitz/Seitlage: Finger und Zehen falten	27.11.2024	59
13a	Anatomie Füße		27.11.2024	3
14	Beckenschwingen und drehen	Stand/Seitlage: langes Bein vor-zurückbewegen	04.12.2024	57
14a	Becken in Bewegung		04.12.2024	3
15	Beweglicher Brustkorb – Schwingende Beine	Stand/Seitlage: Ellbogen zurück – Knie vor	09.12.2024	51
16a	Vorbereitung zu 16		16.12.2024	4
16	Geschicklichkeit und Kraft des Fusses	Gehen/Stand vornübergebeugt/Sitzen: Erkundung der Zehen und des Abrollens vom Fuss	16.12.2024	48
17	Kurzlektionen	KL 1 Hüftgelenke befreien	23.09.2024	8
		KL 2 Kreisende Hüften	23.09.2024	9
		KL 3 Knie schmieren	23.09.2024	10
		KL 4 Elastische Knie	23.09.2024	10
		KL 5 Bewegliche Zehen und Füße	23.09.2024	5
		KL 6 Alle zehn Zehen	23.09.2024	6