

Stundenbild Antara Convention Zürich 02.11.2025 – Volker Kipp

Antara Age

**Schwerpunkt: Streckerkette, Atemverlangsamung und Hypo-
Pression**

Musik: von Move ya, Warm Up Antara 6, Hauptteil Rhythms of life

Warm Up:

Marschieren, rechts Mambo vor und seit (88 44 22 11), Marschieren,
Walking Rotation

Squats 2/2 + SN, Seitneige nur Kopf

Schulterkreis, Arme AR + Kopf, Thorax Schub-Zug

Marschieren, links Mambo vor und seit, Walking Rotation

Squats 2/2 1/1

Hauptteil: (ASTE schmal)

Atemverlangsamung (Zählen), Kontaktatmung 1. Runde, Mobilisation, 2. Runde, 3. Runde mit Neigen ohne Beugen + Atmung

Squat 2/2, in Neigeposition bleiben Hypopression, Squats 2/2 in aufrechter Position bleiben Hypopression

Squats (kleine Bewegung) auf beiden Füßen, nur rechts, auf rechts aufstehen, Fersenschub links + Atemverlangsamung

Squats (kleine Bewegung) auf beiden nur rechts, rechts aufstehen, Fersenschub + Arme ins V, Atemverlangsamung

Fersenschub links rechts im Wechsel, rechts bleiben, Fersenschub + Arme + Rotation, Atemverlangsamung

Marschieren in breite ASTE, Squats

Neigeposition: linke Hand stützt, rechte Hand aufs Brustbein, Streckung verstärken, Atemverlangsamung, Hand schweben lassen, Mobilisation, WDH andere Seite

Squats, 2. Runde noch + Rotation

dann ersten Teil in der schmalen Position und Einbeinstand links WDH

Stütz/Seitenlage:

Haltungsaufbau, Atemverlangsamung, Bauchlift

Katzentanz mit den Knien, rechtes Bein über Fersenschub nach hinten verlängern, Gewichtsverlagerung vor und über den Schub nach hinten Bein höher hinauf (Transversus!!), Atmen

SL links

Hand verankern, über Zug am Anker Streckung verstärken, rechtes Bein Fersenschub in diagonale nach hinten + Atemverlangsamung

4F

große Mobilisation, Hängebrücke + Hypopression

alles für andere Seite WDH

Rückenlage:

Füße aufgestellt, Knie und Kopf gegengleich hin und her bewegen

auf einer Seite bleiben, Nase schwerer werden lassen,
Atemverlangsamung Fokus auf Einatmung und weiten des
Brustkorbes und der Zwischenrippenmuskulatur

wieder zur Mitte, Arme Kopfwärts in ein V, Hypopression

Knie zur anderen Seite, Einatmung verstärken

große Mobilisation im Stütz

Stand Arme ins V, Atemverlangsamung

bei Fragen könnt ihr mich gerne anschreiben (volker-kipp@gmx.de)