

Ropeflow - Freude an Bewegung, immer und überall

Du suchst eine spaßige Bewegungs-Routine, die den ganzen Körper miteinbezieht & überall praktiziert werden kann? Dann ist Ropeflow genau das Richtige für dich. Der Trendsport begeistert immer mehr Menschen durch seine Zugänglichkeit und schnelle Lernbarkeit. Die Intensität des "flows" kannst du selbst gestalten: Vom sanften Auslockern bis zum intensiven Power-Workout lässt sich alles damit umsetzen.

Was ist Ropeflow und warum ist es sinnvoll?

Ropeflow ist ein funktionelles Training, das zu tief meditativen Zuständen geleiten kann. Das gleichmäßige Schwingen eines Seils in klaren 8er-Formen wirkt harmonisierend auf den Organismus. Dies kann verspannte Muskulatur sanft lösen & zu Schwache gestärken.

Die grundlegenden Bewegungsmuster des Ropeflow' decken viele essenzielle Schlag- und Wurftechniken beispielsweise aus Boxen, Golf, Baseball, Speerwurf, Bowling etc. ab. - Zudem unterstützen sie einen natürlichen Gang.

Das Seil ist das ideale Trainings-Gerät, denn es verlangt uns ständige Achtsamkeit in der Bewegung ab: Schwingt man zu lasch, kollabiert die Struktur; reißt man zu stark an, trifft es einen Selbst. Somit werden wir uns beim Üben unserer Widerstände und Schwächen im Körper gewahr und müssen diese ständig ausgleichen, um die Form zu erhalten. Das Resultat ist ein befriedigender Flow-Zustand, der uns über das Training hinaus mit Energie und Gelassenheit versorgt.



In diesem Workshop lernst du auf spielerische Art die Grundlagen des Ropeflow' kennen:

- Die Grundlage stellen die 5 Basic-Patterns dar: Overhand-8, Underhand-8, Dragon-Roll, Overhand-Sneak, Underhand-Sneak.
- Die Basic-Patterns im Gehen & Drehen
- Die Übergänge und Variationen dieser 5 Bewegungs-Muster.
- Abschließend ein "Freeflow" um das erlernte zu vertiefen.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Fließen. - Lolo & Wolfgang

