

mit Ariane Conrad **CHRISTABEL
ZAMOR**

**DAS
HULA
HOOP
WORK
OUT** SO MACHT
FITNESS SPASS!

riva

Inhalt

EINLEITUNG

Die Geschichte hinter HoopGirl 7

KAPITEL 1

Fitness macht Spaß – Bringen Sie Körper und Geist in Form 12

In Form kommen • Der Einstieg: Stretching • Lachübung • Einfach atmen • Bringen Sie Ihren Geist in Form • *Übung des Tages »Ich schaffe das!«*

KAPITEL 2

Die Welt dreht sich im Kreis – Hula-Hoop im Wandel der Zeit 26

Die Grundlagen • Der Reifen – von der Antike bis heute • Die Pumpe • Auffangmethoden • Fußarbeit • Die Drehung • *Linderung bei Rückenschmerzen und Osteoporose*

KAPITEL 3

Der Rumpf – Wie man seinen Bauch in Form bringt und die Körpermitte stärkt 44

Das innere Wesen • *Hula-Hoop und Akupressur* • *Testen Sie Ihre Rumpfkraft!* • Spielen Sie mit den Winkeln • Ganz schön schräg • Wirbelwind • Pokiller • Puls • Limbo • Poknaller • Fassrolle • Von Grund auf überzeugt sein

KAPITEL 4

Ran an die Arme! Starker Bizeps, perfekter Trizeps und kräftige Handgelenke 66

Handgelenke, Ellenbogen und Schultern • Alles im Griff • Steigflug • Lasso • Sinkflug • Zirkel • Nektar • Perle • Krieger • Wurf • Katzenpfoten • Geist und Bewegung





KAPITEL 5

Schöne Beine – Ausfallschritte, Beinheben und Sprünge für eine tolle Form 92

Eine Frage der Anatomie • Stark statt dünn • Raffinierte Fußarbeit • *Übungen für die Beine* • Horizontaler Lufthauch • Vertikaler Lufthauch • Step • Ausstieg • Sprung • Delfin • *Die Freiheit des Ausdrucks*

KAPITEL 6

In den Flow kommen – Bewegungen zu einer Choreografie verbinden 112

Tanzen – nur wie? • Übergang und Flow • *Den Flow zulassen* • Transzendentaler • Flow • Choreografie

KAPITEL 7

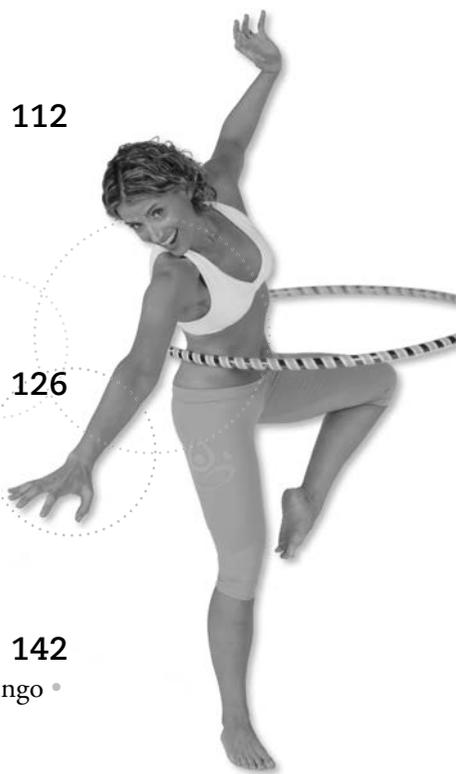
Gegensätze ziehen sich an – Mehr Abwechslung mit Kontrasten und Richtungswechseln 126

Wie man »beidseitig« wird • Play • Das Pumpenspiel • Strumpfband, Po & Boing! • Fliegender Wechsel • Plop • *Übung des Tages »Rad des Lebens«*

KAPITEL 8

Rundum glücklich – Spielerische Experimente 142

Spiel und Spaß • Drehtür • Juchhu! • Funkeln • Karussell • Bingo • Klimpern • Schleuder • Glitzern • Waage • Raus ins Leben! • *Der Auftritt als Ereignis*





KAPITEL 9

Sinnlichkeit pur – Entfesseln Sie Ihre innere Sexgöttin 168

Wahre Sinnlichkeit • Rutsche • Scherentritt • Galaxis • Stante pede •
Zauberei • Lakshmi • Fantasie • *Hula-Hoop und sexuelle Schwingungen* •
Der Energiefluss • *Die Chakren: Energieräder in Bewegung*

KAPITEL 10

Der Gipfel des Könnens & mehr – Training und Choreografien 186

Eine Frage der Motivation • Disco • Portal • Schlange • Zunder •
Hula-Hoop und die Leichtigkeit des Seins • *Keine Ausreden!* • HoopGirls
Schlusswort • Drei Choreografien für Fitness, Sex-Appeal und Spaß

ANHANG

Bezugsquellen 214

Hula-Hoop und Ernährung 215

Süße und pikante Smoothies 218

Verzeichnis der Bewegungen 220

