**Isolationen**

Die drei Hauptbewegungsrichtungen von Gliedmaßen:

> Inklination (Beugung von Gelenken)

> Translation (Verschieben von Körperteilen)

> Rotation (Drehen um verschiedene Körperachsen)

**1. Wirbelsäule (Hals-, Brust-, Lendenwirbel, Beckenplatte)**

> Inklination der einzelnen Wirbel nach vorn und zurück in die Senkrechte

> Inklination zur Seite rechts und links (Kopf, Hals, Schulterachse, Brust- und Lendenwirbel)

**2. Kopf und Hals**

> Rotation nach rechts und links (Drehachse waagerecht durch die Nasenspitze, Hilfsmittel: Zeigefinger auf Nasenspitze als Achsaufhängung, auf der das Gesicht steckt wie eine Scheibe und in der Senkrechten ein bisschen nach links und rechts drehbar ist)

> Rotation nach rechts und links (Drehachse senkrecht durch die Halswirbelsäule, wie beim Nein-Sagen)

> Inklination nach rechts und links (Beugen um die unteren Halswirbel), nach unten und oben (Kinn auf oberes Brustbein, Kopf in den Nacken)

> Translation nach vorn und hinten, links und rechts (Kopf verschiebt sich im Hals zur Schulterachse, Gesichtsebene bleibt senkrecht nach vorn ausgerichtet)

> Durch die Verbindung aller vier Punkte entsteht eine Rotation der Kopf- um die Wirbelsäulenachse.

**3. Schultergürtel**

Alle Übungen können nach rechts und links zur gleichen Zeit, synchron oder getrennt voneinander mit zur Seite hin ausgestreckten oder angelegten Armen durchgeführt werden.

> Inklination nach oben und unten (Schulterkugelgelenk zum Ohr hoch, Schulterblätter nach unten ziehen), nach vorn und hinten (ohne dass sich das Brustbein bewegt)

> Rotation um die waagerechte Schulterachse

> Translation nach außen und nach unten zur Körpermitte (ausgestreckten Arm, Schulterblatt zur Wirbelsäule hinziehen, Arm waagerecht nach außen schieben); Bild für Übung: Wellen, in Brandung treiben (Koordination Schultern, Ellenbogen, Handgelenk)

**4. Rumpf**

> Inklination: Wirbelsäule: einzelnen Wirbel nach vorn und zurück in die Senkrechte

> Rotation nach rechts und links (Drehung um die Körperlängsachse: Schulterachse, Lendenwirbel, Beckenbereich)

> Translation nach rechts und links vorne und hinten (Oberkörper verschiebt sich auf gleicher Ebene über der Beckenplatte)

> Durch die Verbindung aller vier Punkte entsteht eine Rotation der Brustwirbelsäule um die Körperlängsachse.

**5. Becken**

> Inklination nach oben und unten (Beckenknochen rechts und links nach oben ziehen) nach vorne und hinten (gesamte Beckenplatte nach vorne und hinten kippen)

> Durch die Verbindung aller vier Punkte entsteht eine Rotation des Beckens um die Körperlängsachse).

> Rotation: mit gestreckten Beinen, Hände in die Hüften abgestützt, beschreibt das Becken große Kreisbewegungen um die Körperlängsachse