

Eberhard Storz, Warm-UP

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Zur Einstimmung..... | 7 |
| Ab origine (von klein an)..... | 9 |
| TEIL 1 generelle Well- und Fitness..... | 11 |
| Das Wecken der Hände..... | 11 |
| Das Wecken der Sinne..... | 14 |
| Dusch dich fit..... | 16 |
| Fit auf den Punkt..... | 18 |
| 3 spezielle „Rituale“ | |
| Hals und Schultern..... | 27 |
| Die Ohrenübung..... | 31 |
| Die Augenübung..... | 36 |
| „Schnellregeneration.....“ | 39 |
| Die Fitmakerserie..... | 43 |
| Progressive Schnellentspannung..... | 46 |
| TEIL 2 Warm-Ups für den Hochleistungsauftritt | |
| Professional Warm-Up..... | 53 |

| | |
|---|------------|
| wie PWU entstand..... | 53 |
| was ein Warm-Up können soll..... | 55 |
| die Anwendung..... | 56 |
| Das “physische Reset” | 57 |
| Das emotionelle Warm-Up..... | 62 |
| Die Formeln zur Selbstinstruktion..... | 67 |
| PWU, Intensive Kurzfassung | 69 |
| Vocal Warm-Up..... | 71 |
| Spezielle Massage- und Druckpunkte..... | 78 |
| Eistherapie..... | 83 |
| Lampenfieber verstehen..... | 85 |
| Exkurs: Herzschlag und Atmung..... | 89 |
| Das Minutenwunder..... | 91 |
| Die Sekundenübung..... | 93 |
| Grundlagen..... | 96 |
| Anhang..... | 100 |