

Obsah

ÚVOD

Jak to bylo s HoopGirl 9

KAPITOLA 1

Cvičení jako zábava 15

Uvolněte svaly i ducha

Cvičení se smíchem • Dejte se do formy • Zvolna do toho:
Protahování • Dýchejte zlehka • Já to zvládnú! Cvičení a deník

KAPITOLA 2

Vývoj hoopingu..... 29

Obruč se otáčí o 360°

Základy • PUMPA • Záchranné metody • PŘEŠLAPOVÁNÍ • OTÁČENÍ
• Šamanský kruh: Úleva při bolestech zad a osteoporóze

KAPITOLA 3

Prozkoumejte své vnitřní já..... 47

Zpevňování břicha a posilování nitra

Vnitřní podstata • Šamanský kruh: Hooping a akupresura • Test: Jak
jste na tom s trupem? • Dovádějte všemi směry! • A teď šikmo! • VÍR
• BLESK • PULZ • LIMBO • BUMP • SUD • Vnitřní přesvědčení

KAPITOLA 4

Výzva pažím..... 69

Získejte vypracované bicepsy, silné tricepsy a zápěstí z oceli

Ramena, lokty a zápěstí, to jsou mi věci! • Správné držení
obruče • STOUPÁNÍ • KOVBOJ • KLESÁNÍ • SVIST • NEKTAR • PERLA
• VÁLEČNÍK • HOD • ŠÍPKA • Vnímejte pohyb • Matrix





KAPITOLA 5

Pouze a jenom nohy. 95

Výpady, zvedání a výskoky pro pěkný tvar spodní části těla

- Pár slov k anatomii • Silné, ne vyzáblé • Mějte nohy v úctě
 • Dokonalá práce nohou • Cviky pro nohy • VODOROVNÝ HVIZD
 • SVISLÝ HVIZD • KROK • ÚDER • VÝSKOK • PRUŽINA • SKOK • DELFÍN
 • Projevte se podle své vůle

KAPITOLA 6

Plynule. 115

Spojujte pohyby a vytvářejte taneční kreace

- Jakže, tanec? • Hlubší významy tance • Přechod a plynulost
 • Transcendentní proud • Spojování pohybů

KAPITOLA 7

Protiklady se přitahují. 129

Kontrasty a obraty dosáhnete změny

- Rychlost • Vidět, nebo nevidět? • Jing a jang • Velká a malá
 • Naučte se kroužit obručí oběma směry • HRÁTKY • PODVAZEK,
 PRÁSK A KŠ! • KOMPOT • ŤUK • Cvičení do deníku – Kruh života

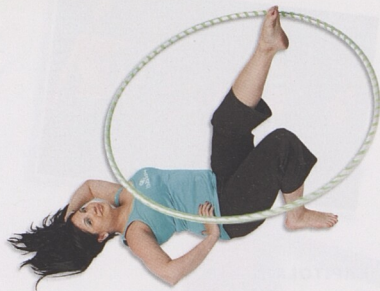
KAPITOLA 8

Cvičte pro radost 145

Hravé obrátky

- Vzrušující zábava • Co když... • TOČNA • JUPÍ! • BLIK • KOLOTOČ
 • BINGO • ZVONEK • VRH • JISKRA • VÁHY • V zajetí obruče
 • Představení jako proměna





KAPITOLA 9

Nejhladší pohyby171

Vyzvěte ke hře skrytou bohyni smyslnosti

Prvotřídní smyslnost • SKLUZAVKA • NŮŽKY • GALAXIE • FOFR • KOUZLO
• LAKŠMÍ • FANTAZIE • Šamanský kruh: Hooping a sexuální vibrace • Rotující energie • Čakry – vířící kruhy energie

KAPITOLA 10

K vrcholu a ještě dál189

Trénink a sestavy

Čtyři fáze tance s obroučí • Kroužení vyžaduje cílevědomost • DISKO • PORTÁL
• HAD • DRAJV • Hooping je fantazie • Žádné výmluvy! • Slovo HoopGirl
na závěr • Tři sestavy: Buďte fit!, Připadejte si sexy!, Bavte se!

DODATEK I.

Kontakty216

DODATEK II.

Hooping a strava217

Rejstřík pohybů222

