

Pilates- zurück zur Basis



In dieser Stunde erlebst Du viele Übungen zur Vorbereitung, zur Wahrnehmung und zum Aufbau der klassischen Pilates Übungen. Es wird gespürt, erlebt und ausprobiert. Lasse uns gemeinsam die Basis auskosten und ein starkes Fundament schaffen.

1. Im Sitz: Einstimmung/ Mobilisation/ Aufwärmen: Körperwahrnehmung, Atemwahrnehmung, Pilates-Prinzipien & Bewegungen für die WS, Hände, Hüften, Füße, Knie
Ein Weg zur Übung:
2. Aufbau Rückenlage - Hinführung DeadBug
Rückenlage
alle Übungen in der Rückenlage
3. Bridging
4. Langsitz
RollUp, SpineStretch
5. Leg Pull V.
Leg Pull
6. Vierfüßerstand Schwerpunkt Schultergürtel & Arme
Stützübungen
7. RollUp (aus dem Stand)
8. Vorbereitung, Wahrnehmung & Dehnung
9. Single Leg Circle im Stand V.
10. Singel Lef Circle V.
11. Roll down (aus dem Stand)
12. Vorbereitung Hüfte
Leg Pull Front
13. Vierfüßlerstand Schwerpunkt Beinarbeit
„
14. Schultergürtel „öffnen“
Armbögen
15. Swimming V.
16. Vierfüßerstand Arme & Beine
17. Swimming V.
18. Side Kicks V
19. Seitstütz
Star
20. WS Twist V
21. CrissCross V
22. Dehnungen & kleine Entspannung