



Miriam Szopa

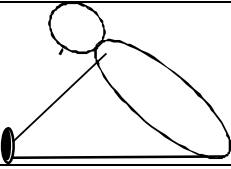
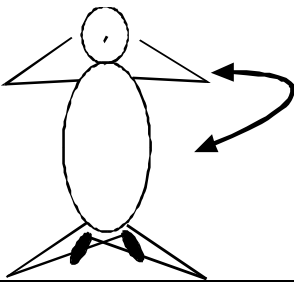
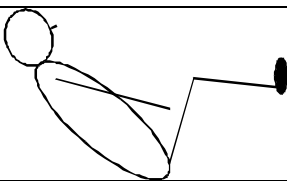
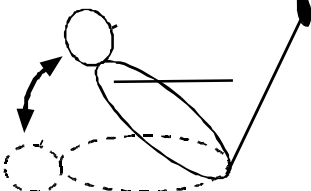
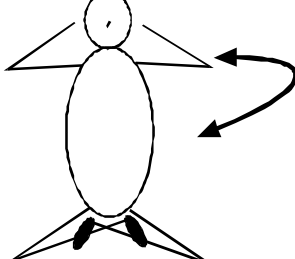
## PilatesLounge Erding 10.10.2004

### Isolationen/ Warm up

- Brustwirbelsäule: Brustbein vor und rück schieben, rechts und links, Becken kippen vor und rück, rechts und links, kreisen,
- Mambo vorne und Seite
- Balance, Knie halten Fußgelenk bewegen, Bein strecken, Arme weg
- Wirbelsäule abrollen Hände bis zum Boden und wieder hoch, nach ein paar mal in die Übung starten, mit den Händen vor laufen bis in die Brettposition

### Übungen

	<p>Das Brett: Schulterblätter in die Hosentaschen Powerhouse aktiv, Rippenbögen drin, „spazieren gehen“ erst nur Knie, dann auch auf die Unterarme, ....</p>
	<p>Ablegen in Bauchlage.... Swimming</p>
	<p>In Seitlage kommen Leichte Sternvariante mit „Pinsel“ Über Balance in Bauchlage zurück</p>
	<p>Swandive 1 in die Gebetshaltung</p>
	<p>Übergang</p>
	<p>Umgedrehtes Brett</p>
	<p>Die Meerjungfrau</p>

	Hüftbeugerstreck, über die Seite ablegen, Beine angewinkelt lassen
	Füße "lieb haben"
	Spinewrist in verschiedenen Variationen (Schneidersitz, geöffnete Beine gestreckt oder gebeugt)
	Beine öffnen und in die „Säge“
	Spinestreck
	Curl down, roll up unterstützt
	Curl down, roll up
	Teaser
	Übergang zum Vierfüßler

Zusatzinfos:

Informationen zu Workshops, Ausbildungen, Musik, Videos und Inhouse-Schulungen unter +49-2131 - 125 8888 oder [www.dance-aerobic.com](http://www.dance-aerobic.com)