

Pilates-Lounge

Bodenseeconvention 24.06.2006



Petra Kluike

WARM UP

Was	Fokus	Atmung
Stand in 1. Position mit Pilatesfußstellung	Haltungsausrichtung	
demi Plié	Beckenausrichtung/-stabilisierung	tief E, hoch A
Tendu	Becken, Mobilisieren des Hüftgelenks	vor E, zurück A
Beugen und Strecken im Hüftgelenk	Beckenausrichtung und Alignment	hoch E, zurück A
kombinieren mit Plié (Beugen, Plié und Fuß flex, Knie Strecken und Fuß point, Bein zurück)	Becken und Koordination	hoch E plié A strecken E zurück A
addieren einer Zirkumduktion	Mobilisation des Hüftgelenks	Halbkreis E + A
Schwingen der Arme	Mobilisation WS und Schultergelenk	
Gegengleich Kreisen der Arme	Mobi und Becken	Halbkreis E + A
Pilates-Atmung	Atmung und Powerhouse	

MATTENÜBUNGEN

Was	Fokus	Atmung
Curl down Prep	Start der Bew. am Kreuzbein	strecken E, flex A
Half Curl down	C-Curve, Rumpfkontrolle mit E	strecken E curl down A halten E curl up & over A
Spine Twist	WS-Artikulation	rotation A, zurück E
Bow and Arrow	WS-Artikulation, Rumpfkontrolle	curl/rotate A, zurück E
Curl down	WS-Artikulation, Rumpfkontrolle	curl A
Unterstütztes Roll Up	WS-Artikulation, Rumpfkontrolle, Schultergürtelorga, Kopf richtig heben	Endpos. E, Bew. A
Rückenlage Neutrale Beckenbögen	WS-Artikulation, Beckenausrichtung	neutral E, contract A
Basic Bridging	WS-Artikulation	Endpos E, in Bew. A
Bridging I	Rumpfkontrolle	hoch E, ab A
Side Kicks	Rumpfkontrolle	vor E, rück A
Swimming Prep	Rumpfkontrolle in Bauchlage	längen A
Swimming	Rumpfkontrolle und Koordination	8 Schläge E und A
Staubsauger	Schultergürtelorganisation, Rumpfkontr	vor E, hoch A
Side Bends	Rumpfkontrolle	hoch A, tief E
Umgedrehtes Brett und Leg Pull	Rumpfkontrolle, Beckenausrichtung	hoch A, tief E

ENTSPANNUNG

Benutzte Musik: Pilates-Lounge & Yoga Stretch zu kaufen unter www.people-in-motion.info