

# Energy Pilates Jutta

## Warm up:

2. Position weiter als Schulterbreit

- ◆ Kopf neigen langsam , re / M / li Fußspitzen und Knie nach außen
- ◆ dito nur wenn Kopf nach re, dabei geht li Ellenbogen hoch
- ◆ dito, aber A geht nach oben
- ◆ wieder Kopfneigen
- ◆ Kopf neigen, dann ½ kreis bitte Mitte und Kopf heben, dito andere Seite
- ◆ Kopf neigen mit Ellebogen heben
- ◆ dito aber Gegenarm zieht lang zur Seite
  - ◆ side to side schieben
  - ◆ A locker zur Seite mitschwingen
  - ◆ A vor bis Schulterhöhe und wieder tief
  - ◆ A in Schulterhöhe seit öffnen und vorne Schließen
  - ◆ dito, beim Schließen den oberen Rückenrund machen
  - ◆ Mitte, tief & hoch LANGSAM Hände auf Os
  - ◆ Bleiben und Rückenstrecker Mobilisation
  - ◆ Side to Side
  - ◆ A hoch und wieder tief

## Hauptteil

### 1. Grätschstand, 2. Position

langsam tief gehen durch B beugen, dabei A bis Schulterhöhe seitführen

(wenn mit Beats, dann 2 Z tief/ 2Z hoch)

langsamer (4 Z / 4 Z)

tief bleiben, halten, dann A hoch ins V (Daumen ziehen nach hinten, Schulterblätter zusammenziehen)

etwas tiefer gehen & halten

A langsam seit bis Schulterhöhe

A senken und dabei in den B wieder hoch kommen

*mehrmals wdh*

tief und hoch ohne A

dito, A: bei tief senken, bei hoch ins V

dabei bei hoch: re B heben, Mitte, li B seitheben

Oben bleiben, Stabilisieren, A senken

B langsam heben & senken (8-12x)

B kleiner & schneller heben & senken (ca. 8 - 12x)

Wieder tief hoch mit seitheben, nach ca. 4 Wdh auf jeder Seite , auf der anderen Seite oben bleiben und B heben & senken



## Energy Pilates Jutta

### 2. Stand 1. Pos. Blick zur Mitte

A über die Seite heben - EA

A nach Vorne, Hände vor der Brust zusammenfalten - AA

A wieder hoch - EA

A über Seite Senken - AA

wie oben aber bei A heben Knie des Beines was nach hinten steht heben - EA - bei A vor die Brust, hinteren Fuß zurücksetzen in weite Schrittstellung - Hüfte tief schieben, vorderes Knie steht über der Ferse - Halten und Dehnung spüren - A über Seite hoch und in der Seit gebeugt öffnen - Etwas tiefer gehen - Ok Richtung gebeugtem Bein drehen - halten - A senken an Gesäß - halten

### 3. Vorbereitung Sonnengruß - 1.Pos.

a) A seitheben - EA - A absenken -AA

b) A seitheben - EA - OK vor, Hände auf OS - AA - Ok strecken und heben/A vor - EA - A senken - AA

c) A seitheben - EA - OK vor, Hände auf OS - AA -Hände zum Boden/Rücken rund - AA - Ok strecken und heben/A vor - EA - A senken - AA

d) A seitheben - EA - OK vor, Hände auf OS - AA - Hände zum Boden/Rücken rund - AA - Ok strecken - EA - Rücken rundAA

OK strecken - EA A senken -AA

e) A seitheben - EA - OK vor, Hände auf OS - AA - Hände zum Boden/Rücken rund AA - Ok strecken - EA - Rücken rund - AA - OK strecken

- EA - re B rw, Hüfte tief - re Knie absenken - li B rw - Langstütz - halten - langsam absenken

- Mini Kobra - hochstützen auf Knie - Gesäß zurückschieben, Brust tief - li Bein vor - re B vor - OK strecken, Ok heben A vor - EA -

A senken - AA - Dito andere Seite

### 4. tiefes Brett:

Ellenbogen unter den Schultern, OK leucht vor und rück schieben

### 5. Bauchlage A & B ausstrecken, Daumen zeigen zur Decke, Blick zum Boden

1. Bewegungsanweisung: Bauchnabel einziehen, versuchen ihn vom Boden weg zu halten, Vorstellung: es liegt ein Eiswürfel oder Reiszweck unter dem Bauchnabel ☺ A & B LEICHT anheben - halten

Wie oben, dann aber re A & li B etwas höher heben - dann wechseln, klein und relativ schnell (kleine Paddelbewegung)

Dabei immer Bauchnabel eingezogen lassen!

### 6. Rückenlage

Knie nach außen fallen lassen, Füße aneinander

A über der Brust ausstrecken und Hände fassen

Ok langsam heben und nach re drehen - AA

Hände ziehen in die re Ecke, d.h. auch li Schulter zieht sozusagen in die re Ecke

wieder zurück zur AP - EA

### 7. AP Sitz, Blick vor , B zur re Seite abgewinkelt

1. re Hand an den Unterschenkel , li Hand zur Decke

2. li Hand zieht Ri Decke

3. li Hand zieht dann langsam Ri obere Diagonale li Hand zum Boden senken, re Hand löst vom Unterschenkel und zieht nach oben

5. mit li Hand am Boden runtergleiten , evt. bis Unterarm abliegt re A lang in die Diagonale ziehen - halten re A im Kreis vor dem Körper senken und dabei im OK wieder aufrichten-

Rücken rund machen der Hand nachschauen - Halten Dann wieder in AP aufrichten

### 8. Lostussitz