

# Pilates Einsteiger Kurs

## 1. Stunde

### Stand

1. **Kontrolle der Haltung und der Box**
2. **Gewichtsverlagerung:** Rechts/links, kreisen
3. **Atmung:** Durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen.  
Rippenatmung.
4. **Fersenhub:** Beide Fersen anheben und absenken. Ausatmen beim Heben.
5. **Gelenkisolation:**
  - Knee Lift: Knie im Wechsel bis 90 Grad anheben. Ausatmen beim Heben.
6. **Schulterblattorganisation:**
  - Arme Frontheben: Beide Arme über vorne auf 90 Grad anheben.  
Schulterblätter dabei herunterziehen. Ausatmen beim Heben, einatmen beim Senken.

**Übergang:** Lunge zum Boden, rückengerechtes Runtergehen

### Sitz

1. **Haltung:** Sitzbeinhöcker fühlen
2. **Curl Down:** Mit Ausatmen und festhalten hinter die Sitzbeinhöcker rollen, Becken-Rippen-Abstand verkürzen.
3. **Roll Down:** Mit aufgestellten Füßen und festhalten runterrollen – ausatmen.  
Mit dem Einatmen hochrollen.
4. **Floating Arms/Schwebende Arme:** Beide Arme mit dem Ausatmen über die Seite auf 90 Grad anheben.

**Übergang:** Mit Festhalten an den Oberschenkeln runterrollen auf den Rücken

## Rückenlage

1. **Beckenposition neutral:** Schambein und Hüftknochen auf einer Ebene
2. **Bridging:** Wirbel für Wirbel rauf und runterrollen. Ausatmen hochrollen, einatmen Pause, ausatmen runterrollen.
3. **Low Abs:** Im neutralen Becken die Knie ausatmend über die Hüfte heben.
4. **Puppenarme/Shoulder Drops:** Einzeln oder beide Arme zusammen mit dem Einatmen hochziehen und mit dem Ausatmen runterziehen.
5. **Arm Scissors/Armschere:** Beide Arme bewegen sich scherenartig vor und zurück. Ausatmen beim Rückführen. Auf das Körperzentrum achten.

## Seitlage

1. **Haltung:** Box, Kopf abgelegt, Beine sind angewinkelt
2. **Abduktion:** Das gewinkelte Bein mit dem Ausatmen auf Hüfthöhe anheben.
3. **Front/Back:** Das gewinkelte Bein schwingt mit dem Einatmen vor und mit dem Ausatmen zurück hinter deinen Körper.

## Bauchlage

1. **Atmung:** Nach hinten
2. **Schultergürtel:** Weg von den Ohren
3. **Beckenposition:** Schambein auf dem Boden
4. **Dart/Pfeil:** Nur den Oberkörper mit dem Ausatmen heben und mit dem Einatmen senken.
5. **Swim Prep/Schwimmen:** Mit den Beinen in einem gleichmäßigen Tempo paddeln. Gleichmäßige Atmung.

## Andere Seitlage

1. **Abduktion:** Das gewinkelte Bein auf Hüfthöhe anheben.
2. **Front/Back:** Das gewinkelte Bein schwingt vor und zurück.

## Stütz/All 4

1. **Haltung:** Positionierung Hände, Knie, Gewichtsverlagerung; Ausrichtung Wirbelsäule
2. **Katze und Kuh im Wechsel:** Ausatmen in die Katze, einatmen in die Kuh.
3. **Schulterstütz:** In die Brustwirbelsäule hoch (Ausatmen) und tiefgehen.
4. **Stretching:** Gorilla
5. **Pointer:** Ein Bein wird ausatmend gestreckt, ein Arm wird gestreckt. Nur Arm, nur Bein und dann Arm und Bein gegengleich zusammen heben.
6. **Child Pose:** Entspannungspose!