

Pilates Einsteiger Kurs

2. Stunde

Stand

Haltung, Box

1. **Atmung**
2. **Fersenhub:** Fersen ausatmend heben und einatmend senken
3. **Walking on Place:** Fersen im Wechsel bewegen
4. **Gelenkisolation:**
 - **Knee lift:** Knie ausatmend heben bis auf 90 Grad
 - **Front Kick:** Bein nach vorne kicken. Ausatmen.
 - **Kombination:** Knie heben (Einatmen) und Bein nach vorne kicken (Ausatmen)
5. **Schulterblattorganisation:**
 - **Arme Frontheben:** Beide Arme ausatmend nach vorne auf 90 Grad heben.
 - **Floating Arms:** Beide Arme ausatmend zur Seite auf 90 Grad heben.
6. **Kombination:** Arme und Bein zusammen

Übergang: Lunge, zum Boden, rückengerechtes runtergehen

Sitz

Sitzbeinhöcker spüren

1. **Curl down:** Mit und ohne festhalten. Mit dem Ausatmen hinter die Sitzbeinhöcker gerade runterrollen.
2. **Schräge Bauchmuskeln:** Mit und ohne festhalten ausatmend schräg runterrollen.
3. **Roll down:** Mit festhalten ausatmend runterrollen. Einatmen vorbereiten und ausatmend hochrollen. Beine sind 90/90 positioniert.

Übergang: Roll down mit festhalten

Rückenlage

Beckenposition neutral und imprint

1. **Bridging:** Wirbel für Wirbel rauf- und runterrollen. Ausatmend hochrollen. Pause Einatmen. Ausatmen runterrollen.
2. **Low Abs:** Knie von oben mit dem Ausatmen absenken.
 - Fussspitze geht abwärts
 - Ferse geht abwärts
3. **Brücke + Knie:** Mit dem Ausatmen im Wechsel heben.
4. **Arm Schere:** Wiederholung
5. **Dead Bug/tote Käfer:** Arme und Beine mit dem Ausatmen gegengleich strecken.

Seitlage

Haltung, Box, Kopf abgelegt

1. **Front/Back:** Bein schwingt beim Einatmen gebeugt nach vorne und beim Ausatmen zurück.
 - **Variation:**
 - **Flex+Stretch:** Geheugtes Bein schwingt vor und gestrecktes Bein schwingt zurück
2. **Muschel:** Geheugtes Bein klappt ausatmend in der Hüfte auf und einatmend zu.

Bauchlage

Atmung, Schultergürtel, Beckenposition

1. **Dart:** Wiederholung
2. **Flugzeug:** Arme sind 90 Grad zur Seite abgespreizt. Arme alleine ausatmend anheben oder mit dem Oberkörper.
3. **Superman:** Arme sind wie ein V über Kopf. Heben (Aus) und senken (Ein)
4. **Kombi:** Dart, Flugzeug, Superman = Arme kreisen um den Körper. Nur mit dem Ausatmen die Position der Arme verändern!

Andere Seitlage

Wiederholung

1. **Front/Back:** Bein schwingt gebeugt.
 - **Variation:**
 - **Flex+Stretch:** Geheugtes Bein schwingt vor und gestrecktes Bein schwingt zurück
2. **Muschel:** Geheugtes Bein klappt in der Hüfte auf und zu.

Stütz/ALL 4

1. Positionierung Hände unter der Schulter und Knie unter der Hüfte, die Ellenbogen sind leicht gebeugt und zeigen nach innen, die Handflächen sind hohl.
 - **Pointer:** Arme und Beine gegengleich strecken und heben (Ein) und absenken (Aus).
 - **Kompass:** Arm und Bein wie Kompassnadeln zur Seite bewegen. Atmen unterstützend einsetzen.
2. Bei Bedarf die Handgelenke auflockern.
3. **Entspannung:** In die Child Pose oder in die Katze gehen.