

## Pilates – Rotation als Schwerpunkt



In dieser Stunde drehen und wenden wir die Gelenke in Form von vorbereitenden Übungen, Mobilisationen, Dehnungen und Kräftigungen im Sinne der Pilates Prinzipien. Sei gespannt und motiviert den Blick in verschiedene Richtungen zu wenden.

„Pilates ist eine einzigartige Trainingsform, deren Betonung auf haltungsgerechtes Aufrichten und dem Gleichgewicht von Körper und Geist liegt.“

Die Stunde ist wie folgt aufgebaut und beinhaltet:

1. Einstieg: Pilates Prinzipien durch Körper- und Atemwahrnehmung
2. Mobilisation der Gelenke: WS, Hände, Schultergürtel, Hüftgelenke, Sprunggelenke etc.
3. vorbereitende Übungen: Körperwahrnehmung, Dehnungen, Mobilisationen, kleiner Bewegungsradius, Bewegungen auseinandernehmen und zusammenfügen
4. immer wieder den roten Faden ROTATION in verschiedenen Körperpositionen und Gelenken erarbeiten
5. konzentriert und langsam im individuellen Atemfluss ausgeführt Vergleichen des Bewegungsspektrums/ Wahrnehmung schulen
6. Entspannung & Abschluss der Stunde