

Ferienprogramm Sommer 2016

Stand

Katze - Kuh, halbe Hocke abgestützt

Roll down up mit Rückwärts-Beuge und Arm Circle

Footwork Circle

Side Bend mit Arm über Kopf

Chest Rotation

Planque 3 Pos, auf Ellbogen

Bauchlage: Cobra, Shell Stretch

Spine Stretch Roll down mit Arm Circle

Single Leg Stretch

Double Leg Stretch

Bridge

Criss Cross

Front Kick

Ferien Programm Sommer 2016

Bilder, Beschreib, insgesamt 3 Seiten, Übungen 1-13



1.

allerdings stehend, gebeugte Knie + gestützt



2.

+ Roll up, Arme, Kopf, Wirbelsäule in Rückbeuge hochrollen

3. Stand, lange Gelenke: Einatmen (EA) Knie beugen, Ausatmen (AA)

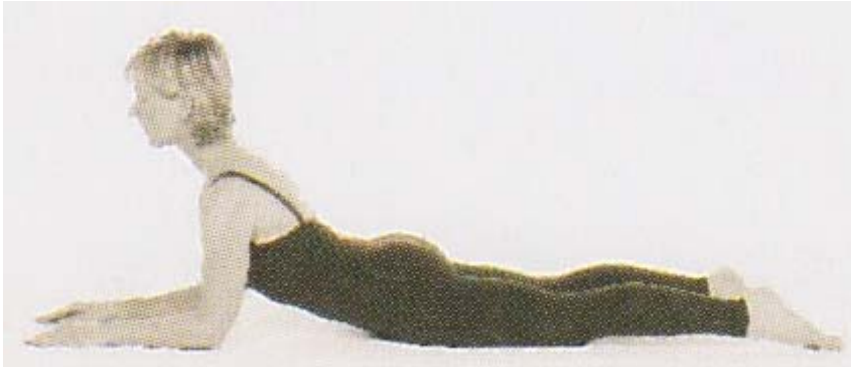
↑ Fussballen rollen, EA Knie strecken in hoher Ballenstand, AA zurück auf Ferse

4. Gegenarm fasst Handgelenk über Kopf, AA Arm in die Länge ziehen und Oberarmkopf ins Gelenk zentrieren: Zug über ganze Seite fühlen. Wechsel 2. Seite

5. Brustkorb dreht bei EA, AA zurück nach Frontal. 2. Seite. Becken + Beine bleiben stabil sehen in Frontalausrichtung



6. Ellbogen parallel hintereinander + Wechsel in lateral Planque rechts – zurück frontal – Planque links – zurück frontal



7. Cobra: Start Bauchlage, EA Kopf anheben, Nase Richtung Horizont, Brustwirbelsäule in Curve und Rippenbogen nach vorne.



Shell Stretch



8. 2 Roll Up Spine Stretch forward AA, in Langsitz über Sitzbeinen EA, AA Roll down in C-Curve und Rückenlage, EA Armcircle und Headcurl, über Sitzbeinen EA, AA Roll up in Spine Stretch



9. Bridge

10.



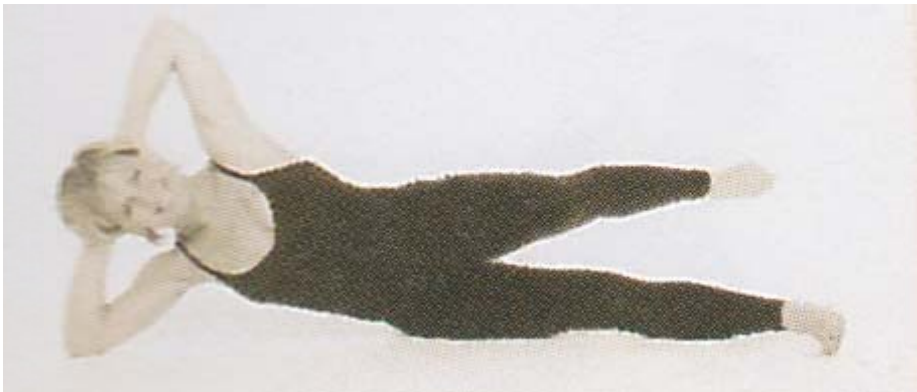
6 Single Leg Stretch



11. 7 Double Leg Stretch



12. 10 Criss-Cross



13.

Bild ist advanced: einfacher auf liegend auf angewinkeltem Arm

Schluss: Stretching Hintere Kette und beliebige Ruhe Position

Alle Übungen sind in ca. 15 Min machbar, wenn sie verstanden durchgeturnt werden. Viel Spass und eine schöne Sommerferienzeit.

Schön, das Pilates dich gepackt hat. Herzlich Alice