

9. Internationaler Hamburger Sport-Kongress
Contemporary Pilates Flow
mit Julia Staar
04.11.2018

Positionen	Ablauf
Stellung des Kindes Kniestand Kanutenstand Und Ausfallschritt Position	Kombi zum Aufwärmen: 1. Aus Stellung des Kindes Aufrollen, hoch in den Kniestand und zurück in Stellung des Kindes (3-4x) - + Extension / Flexion der Brustwirbelsäule - +Armkreise - + Kanutenstand und Armkreise - in den Stand (Ausfallschritt) - in Balance mit Spine Twist zum Luftbein - alles von Anfang 2. Roll Down and Up aus dem Stand, 3x Fersen heben und Senken mit Floating Arms - weiter Schritt ausgedreht, weiter Schritt parallel, V-Position, Füße eng parallel
Vierfüßler Bauchlage	<ul style="list-style-type: none"> - Stellung des Kindes - Spine Wave easy - Swan - Up Stretch mit Variation (Twist) - Diving (Bauchlage, Oberkörper angehoben, Arme Kreisen vor und rück - Stretching Dog (Vierfüßler) mit Twist zum Boden und zur Decke Jump in den Sitz
Sitz/ Rückenlage (Diese kleine Kombi lässt sich überall in der Stunde beliebig wiederholen.)	<ul style="list-style-type: none"> - Curl Down/ Roll Down + Floating Arms über Kopf in den Spine Twist
Sitz / Rückenlage	<ul style="list-style-type: none"> -> Bridging mit Armkreisen -> Low Abs im Bridging → ein Bein in der Luft – abrollen → Roll Up in den Sitz, dann im Twist mit einem Bein abrollen → Leg Circle 2 → alles mit dem anderen Bein
Sitz	Kombi: Roll Up Single Straight Leg Stretch Leg Circle -> zusammen + reduzieren

	- Rolling like a Ball (mit Armkreisen)
Seitenlage	<ul style="list-style-type: none"> - Balance in der Seitenlage (Beine gestreckt) - Schere - Cycling (unteres Bein gebeugt) - Kombi: langes Bein vor /rück, hoch/tief
	Wechsel über den Sitz zur anderen Seit
Sitz/Rückenlage	<ul style="list-style-type: none"> - Roll Up + Floating Arms über Kopf in den Spine Twist
Seitenlage	<ul style="list-style-type: none"> - Balance in der Seitenlage (Beine gestreckt) - Schere - Cycling (unteres Bein gebeugt) - Kombi: langes Bein vor /rück, hoch/tief
Ende	Entspannung