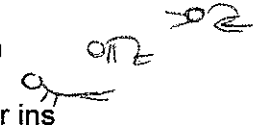
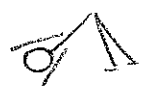
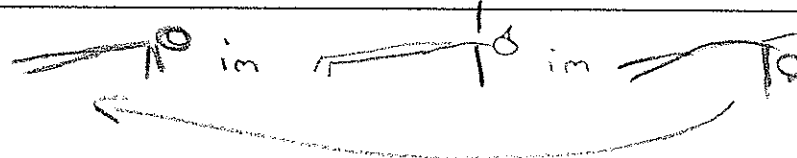
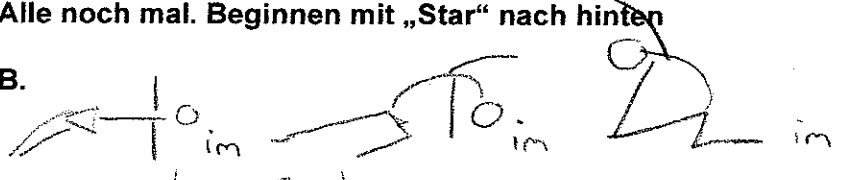
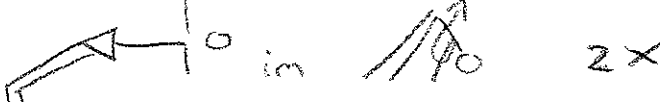

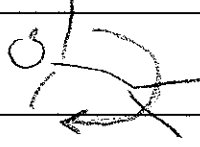


**9. Internationaler Hamburger Sport-Kongress**  
**Detox Pilates**  
**mit Julia Staar**  
**04.11.2018**

	<b>Ablauf</b>
<b>Sitz</b>	<b>Atmung: Bauchatmung, Brustkorbatmung</b>
<b>1. Sitz</b>	<p>AA: Arm zur Decke            EA: Seite Strecken            AA: Sidebend            EA: Bleiben            AA: Halbkreis über vorne zur anderen Seite</p> <p>→ langsamer Aufbau            + Extension Brustbein zu Decke            + Handgelenke Flex./Ext.            + Extension BWS und Dehnung Handgelenke</p> <p>Bleiben für 2er Atmung: 1. Flankenatmung 2. Atmung in Schlüsselbeine 3. Atmung in den Rücken</p> <p>Beine strecken und bleiben in Dehnung</p>
<p><b>2. Stellung des Kindes und Bauchlage</b></p> <p>Bauchlage, Handflächen unter den Schultern</p>	<p>A. EA: Päckchen            AA: über den Katzenbuckel in            EA: den Swan            AA: über Katzenbuckel wieder ins            EA: Päckchen ( wiederhole 3-5x)</p> <p>→ Einbauen: Bleiben im Swan. Extension verstärken.</p> <p>B. – 2-3x Beine im wechself heben            - 2-3 x Knie beugt, Bein kreuzt über das andere Bein (Twist mit Becken und WS)            + Oberkörper heben und Bein hinterher schauen (Twist zur selben Seite wie Bein)            + Oberkörper heben und zum Fuß schauen ( Rotation zur Gegenseite)</p> <p>A. + B. : 2-3x</p> 
<p><b>2. Up Stretch</b></p> 	<p>c. Twist und Stretch : Füße über Hüftbreite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- re. Hand an li. Bein, Oberkörper in den Twist nach li.</li> <li>- li. Hand an re. Bein. , Oberkörper Twist nach re. (halten und Atmung veriefen)</li> </ul> <p>→ alles ab A. am Ende Twist Bein und Kopf im Up Stretch</p>
<p><b>3. Aus Push Up Position</b></p>	<p>A. </p> <p><b>Alle noch mal. Beginnen mit „Star“ nach hinten</b></p> <p>B.   <i>andere Seite</i></p>

The Twist	<p>C.</p>  <p>2 andere Seite -10 </p> <p>Jump in den Sitz</p>
Sitz	<p>Rolling Like A ball Position (ganz klein) In Leg Pull Back Position</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assisted Roll Up + Down</li> <li>- Einbeinig mit Twist ....bleiben im Drehsitz</li> <li>- Leg Circle 2 + Kopf weg vom Bein</li> <li>- Single Leg Stretch EE,EE, AA,AA (Atmung vertiefen)</li> <li>- Double Leg Stretch</li> <li>- Roll Up einbeinig</li> </ul> <p>→ alle andere Seite/ anderes Bein</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Criss Cross</li> <li>- Double Leg Stretch mit Rotation</li> <li>-</li> </ul>
Sitz	<p>- Rolling Like a Ball</p> <p>- Circumduction</p> 
Päckchen	
Ende	Entspannung

