

So D3 – Pilates für die (jungen) Älteren

Kürzel: A = Ausgangsstellung Ü = Übung AA = Ausatmung EA = Einatmung

Ankommen im Stand

Guten Stand aufbauen, Atem fließen lassen, genießen,

Fußgewölbe aufbauen – kurzer Fuß

Knie wie Scheinwerfer nach vorne ausrichten

Sitzbeinhöcker zueinander – Becken damit aufrichten – in die Länge wachsen

Kopf auf dem Hals balancieren – wie Ball auf einer Föntäne

Atemspiele

Mit Vokalen atmen

Über die Kinnspitze einatmen – über Mund ausatmen

Die Flanken abklopfen und austreichen

A: Stand, Handtuch oder Hände an Brustkorb

Ü: **in Brustkorb atmen** – gegen Handtuch oder Hände

A: Stand, Arme vor dem Brustkorb kreuzen

Ü: **Twist** – Rumpf zur re bzw. zur li li Seite drehen

A: im Stand (oder in der RL)

Ü: **Windmühle** – re Arm lang neben dem Ohr zur Decke strecken – gleichzeitig den linken Arm gestreckt neben dem Körper zum Boden tief strecken. Die Arme wechseln weit über die Seite ausgestreckt ihre Position.

Arme wechseln über vorne ausgestreckt ihre Position.

Variante: die Arme wechseln 2x zügig vor dem Körper ihre Position

Die Arme wechseln 1x langsam neben dem Körper ausgestreckt ihre Position

A: Seitenlage – Hände aufeinander gelegt

Ü: **Brustkorb weiten** – oberen Arm heben und Rumpf zur anderen Seite drehen – schließen.



A: RL, Füße aufgestellt

Ü: **Neutrale Beckenposition spüren**

Auf deinem Bauch befindet sich ein unvollständiges Zifferblatt. Richtung Bauchnabel ist die Ziffer 12, am Schambein ist die Ziffer 6. Lass eine imaginäre Kugel auf direktem Weg zwischen beiden Kugeln hin und her rollen. Spüre dabei die unterschiedliche Position deines Rückens. Lass den Atem fließen und spüre ganz in deinen unteren Rücken.

A: RL, neutrale WS

Ü: **Kopf und Nacken spüren**

EA - Kinn zur Decke schieben.

AA – Kinn parallel zum Brustbein – Nacken lang.

Mehrmals wiederholen. Abschließend normale Kopfposition spüren.

A: RL, neutrale WS. Ideale Position des Schultergürtels spüren

Ü: **Schultern ausrichten**

EA – Schultern zu den Ohren schieben

AA – Schultern nach unten zum Becken fließen lassen

Mehrmals wiederholen. Am Ende die Schultern von den Ohren weg.

A: RL, Füße aufstellen, Arme seitw. ausbreiten

Ü: **fließende Arme**: Arme nach oben strecken – Arme seitwärts zum Boden ablegen

A: RL

Ü: **Armkreise** – unterschiedliche Armbewegungen-Kreise ausführen.

A: RL – Füße aufgestellt

Ü: **kleine Schritte** – re leicht über Boden heben – aufsetzen, li wiederholen



A: RL, Füße aufgestellt

Ü: **Beinbögen** – ein Bein zum rechten Winkel anheben – auftippen,



A: RL, Füße aufgestellt

Ü: **Brücke** – vom Becken beginnend Wirbel für Wirbel aufrollen, von der Brustwirbelsäule beginnend Wirbel für Wirbel abrollen.

A: RL, Füße aufgestellt, re Hand an Hinterkopf, li Hand auf Brustbein

Ü: **sinkendes Brustbein** – Nacken wird lang, Kopf leicht vom Boden heben – entspannt mit AA und Oberkörper hebt sich leicht über Boden.

Brustbein



A: RL, Füße aufgestellt

Ü: **Streckung mit einem Bein – Single Leg Stretch**



A: SL, Kopf auf unteren Arm ablegen, evtl. Handtuch dazwischen

Ü: **Beinbewegungen** – oberes Bein heben – vor – rück.....



A: BL, Hände unter der Stirn, Beine lang, Schambein zum Boden

Ü: **Rücken stärken** – Oberkörper + ein Bein leicht über Boden heben-senken



A: BL, Hände unter Stirnoder nach hinten gestreckt.

Ü: **Pfeil** – Oberkörper leicht anheben, Arme nach hinten ausstrecken.



A: Vierfüßler

Ü: nur Arm vorstrecken; nur Bein vorstrecken;

Ü: **Balance** – re Arm, li Bein lang ausstrecken – kleine, kurze Bewegungen auf und ab.

Entspannung

