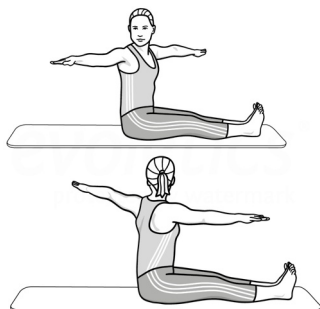


1 Wirbelsäulentwist - Pilates



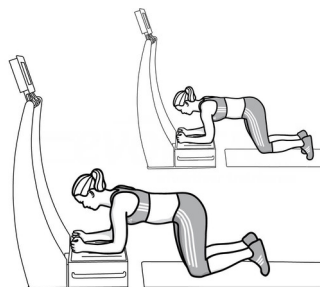
6026

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 20

2 Unterarmbankstellung mit Knieheben-beidbeinig-Quionic



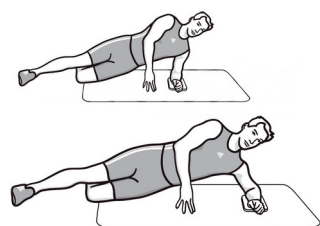
4970

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf Unterarmstütz mit erhöhtem Arm und angewinkelten Beinen

Sätze 3-5
Belastungsdauer 30-90 sek

3 Armadduktion-einarmig-FloWin-Seitstütz(einbeinig)



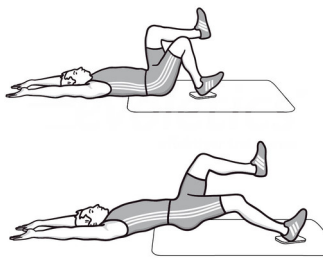
4890

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf Unterarmstütz mit angewinkeltem unteren Bein (nicht ablegen)

Sätze 3-5
Belastungsdauer 30-60 sek

4 Beckenlift zu Beincurl-je einbeinig-FloWin-Rückenlage



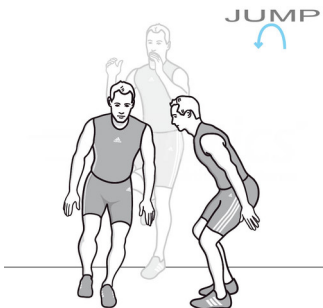
4887

Ausgangsposition ein Bein angewinkelt am Boden, ein Bein angewinkelt in der Luft

Bewegungsablauf Abheben der Hüfte bis zur Hüftstreckung

Sätze 3-5
Belastungsdauer 30-60 sek

5 Einbeinsprünge mit 90°-Drehungen



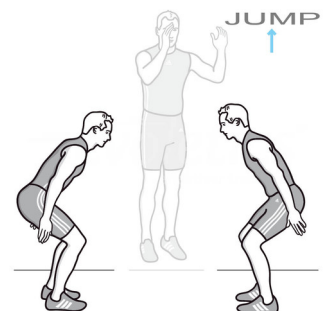
4786

Ausgangsposition einbeinig

Bewegungsablauf Sprünge mit einem Bein und jeweils einer 90°-Drehung - nach der Hälfte der Wiederholungen die Richtung wechseln.

Sätze 3-5
Wdh. 20-40 pro Satz

6 Sprung - beidbeinig auf beidbeinig mit 180° Drehung



4790

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben, nach der Hälfte der Wiederholungen die Richtung wechseln oder immer link/rechts abwechselnd.

Sätze 3-5
Wdh. 20-40 pro Satz