

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 303 Pilates mit Rolle und Circle

Katharina Harvey

In dieser Masterclass mit Katharina erlebst Du die Rolle und den Circle in Kombination. Diese zwei Trainingsgeräte stellen eine Herausforderung an die Balance, die Kraft und die Koordination dar. Die Schaumstoffrolle wird sowohl als Erleichterung beim Lernen von Übungen eingesetzt als auch zur variieren bereits bekannter Übungen. Der Circle fordert die Muskulatur auf spannendere Weise. So bleib der Unterricht interessant und angeregt für Körper & Geist.

In dieser Praxiseinheit erlebst Du eine Vielzahl an Pilates-Übungen mit der Pilates-Rolle und dem Circle. Die Schaumstoffrolle und der Circle wird sowohl als Erleichterung beim Lernen von Übungen eingesetzt als auch zur Erschwerung bereits bekannter Übungen. Genieße ein abwechslungsreiches Training und nimm Anregungen für Deine Stunden mit. Zielgruppe sind Trainer, die im Verein oder im Studio tätig sind.

Masterclass kann von dieser Auflistung abweichen:

Die Rolle Steht auf der Matte, Circle in der Hand

- 1) Einstieg, Ankommen, Spannungsaufbau
- 2) Balanceübungen
- 3) Pre Pilates mit der Rolle im Stand
- 4) Bein- und Armarbeit mit der Rolle im Stand
- 5) Übergang zum Boden in den Leg Pull Front mit der Rolle unter den Händen
- 6) Sitz auf der Rolle: Roll down
- 7) Bein und Armbögen
- 8) Balancearbeit
- 9) Rückenlage: Wahrnehmen
- 10) Bridging mit der Rolle unter den Füßen
- 11) Beinbögen mit der Rolle unter dem Becken
- 12) Roll up
- 13) Mermaid eine Seite
- 14) The Shell mit der Rolle
- 15) Swan Dive Variation
- 16) Bauchlagenübungen
- 17) Vierfüßlerstand
- 18) Beinarbeit mit Sitz auf der Rolle
- 19) Leg Pull Variation
- 20) Mermaid andere Seite
- 21) The Shell andere Seite
- 22) Massage mit der Rolle- Ende

Eignende Notationen: