
HAUSAUFGABE MODUL 1

1. Nenne die sechs Grundprinzipien nach J.H.Pilates.
2. Welche Grundregeln müssen in jedem Pilates warm up erklärt werden in Bezug auf die einzelnen warm up Übungen (Übung 1-5)?
3. Wieviele Wiederholungen pro Übung gibt es im Pilates Training?
4. Wie erklären wir die neutrale Position der LWS?
5. Was bedeutet „imprint“?
6. Welche Muskeln der Rumpfmuskulatur spannen wir im Pilates Training vor jeder Übung an?
7. Wie beschreibe ich die Position der HWS in der Rückenlage mit Kopf und Schultern vom Boden abgehoben?
8. Welche Muskeln stabilisieren die neutrale bzw. imprint Beckenposition in der Rückenlage (mit den Beinen am Boden bzw. den Beinen in der Luft)?
9. Was ist das besondere an der Pilates Atmung?
10. Was bedeutet „Beine tabletop“?
11. Was bedeutet „Pilates Box“ und was ist der Unterschied zum „powerhouse“?
12. Was beachte ich in der Ausgangsposition der Seitenlage?
13. Was beachte ich in der Ausgangsposition der Bauchlage?
14. Nenne alle Bauchmuskeln (von innen nach außen)
15. Was ist der Antagonist bei den funktionellen Muskelgruppen?
16. Welche Funktion hat der M. latissimus dorsi?