

CHECKLISTE PRÜFUNG PRAXIS REFORMER

Checkliste	Prüfung Praxis	OK
Warm Up	5 warm up Übungen (die ersten fünf Übungen aus dem Skript in der gleichen Reihenfolge)	
	Fehlhaltung beachtet bei jeder Warm Up Übung	
Reihenfolge Übungen	Die erste Übung sollte aus dem footwork sein (nicht V-Position als erste Übung!)	
	Die ersten beiden Übungen nach dem footwork sollten keine Rotationsbewegung sein	
	Die ersten beiden Übungen nach dem footwork sollten die Wirbelsäule aufwärmen, mit einer leichten Extensions- und Flexionsbewegung	
	Jeweils mind. eine Übung in der Bauchlage, eine im Sitz, eine in der Rückenlage	
	Jeweils mind. eine Übung mit einer Extension, Flexion, Rotation, lateralen Flexion der WS sowie eine Auf- und Abrollbewegung (Wirbel für Wirbel)	
	Mindestens eine Übung im Stütz	
	Mindestens 2 Mittelstufen Übungen	
	Stetiger Wechsel zwischen Flexions-, Extensions-, Rotationsbewegung und lateraler Flexion der Wirbelsäule	
	Stetiger Wechsel zwischen Rückenlage (Bauch/Hüftflexoren), Bauchlage (Rücken/Po) und Sitz (Arme, Schultergürtel, Rumpf) beachten	
	Ausgewogenheit hinsichtlich Hüftflexoren Belastung beachten! Viele Übungen haben eine große Hüftflexorenbelastung	
	Aufbau der Abfolge grundsätzlich vom Leichten zum Schweren	
Varianten sinnvoll gewählt (Schwierigkeit aufeinander aufbauend, vom Leichten zum Schweren)		
Fehlhaltung beachtet bei jeder Übung		