

---

## HAUSAUFGABE REFORMER MODUL 2

1. Welche Varianten kann ich bei der Übung „the hundred“ anbieten, damit die Hüftflexoren des TN entlastet werden
2. Wo befindet sich der Stab im Laufe der Übung beim „spine twist“?
3. Welche schwereren Varianten kann ich beim spine twist anbieten?
4. Worauf liegt der Fokus der Übung „hip roll“?
5. Ist es sinnvoll auch im Reformer Training möglichst fließende Übergänge zu schaffen?
6. Was ist das Ziel der Übung „supine - lat pull“ hinsichtlich der Kräftigung?
7. Welche 3 Varianten gibt es hinsichtlich der Arme bei der Übung „supine - lat pull“?
8. Wo befinden sich die Arme bei der Übung „supine - triceps pull“?
9. Sind die Hüftflexoren bei den Übungen „supine - lat pull“ und „supine - triceps pull“ stark beansprucht?
10. Wie viele Federn verwende ich bei der Übung „spine extension - lat pull“?
11. Wie ist die Ausgangsposition bei der Übung „spine extension - lat pull“?
12. Wo ist die footbar bei der Übung „spine extension - lat pull“ und „spine extension -triceps pull“?
13. Was muss ich beachten bei der TN mit Rückenbeschwerden bei der Übung „spine extension - lat pull“?
14. Was muss ich hinsichtlich des Handgelenkes bei der Übung „spine extension - lat pull“ und „spine extension - triceps pull“ beachten?
15. Was beachte ich alles, wenn ein TN für eine Übung die Füße in die Fußschlaufen positionieren soll?
16. Wie ist die Position des Beckens und der LWS bei den Übungen des „hipwork“?
17. Woher hole ich die Kraft bei den Übungen „hipwork - parallel bend“ und „hipwork - frog“ um die Beine zu strecken?
18. Wie viele Federn verwende ich bei den Übungen der short box, round back etc. und warum?
19. Wie stelle ich die Fußschleufe ein bei den Übungen der short box, round back etc. und welchen Sicherheitsaspekt beachte ich dabei besonders?
20. Welche Muskeln kräftige ich besonders bei der Übung „obliques round back“?