

HAK:tiv

Name:

Arbeitsauftrag aus: **Bewegung und Sport**

Thema: Pilates

Klasse:

Datum:



Ziel: Körperwahrnehmung, Haltungsschulung

Ort: Turnsaal. In der Mitte stehen 4 Langbänke im Viereck. Die Übungskarten liegen nach Nummern geordnet auf den Bänken, alle benötigten Kleingeräte liegen in der Mitte des Vierecks. (Reifen, Stäbe, Softbälle, Sitzbälle, Therabänder, Balance Pads)

- ☺ ☺. Jedes Paar nimmt mit 2 Gymnastikmatten einen fixen Platz im Turnsaal ein – dieser Platz ist jetzt eure „Trainingsinsel“.
- Sucht euch eine Übungskarte aus, seht die Bilder an und nehmt das abgebildete Kleingerät zu euren Matten mit.
- Bei jeder Übungskarte bist du sowohl Trainer/in und kontrollierst deine Partner/innen, als auch Übende/r.
- Wiederhole jede Übung 6 –12 x und beachte dabei die Pilatesprinzipien.
- Nach der Übung Kleingeräte zurückbringen und neue Übungskarte und Kleingeräte zur „Trainingsinsel“ mitnehmen.

Erklärungen zur Übungskarte und Vorgangsweise

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1. AP = Ausgangsposition | EA = Einatmen |
| BA = Bewegungsanweisung | AA = Ausatmen |
| KA = Korrekturanweisung | FA = Fließend atmen |
2. Seht euch zuerst die Bilder auf der Übungskarte genau an.
 3. Trainer/in (T) liest die Ausgangsposition (AP) vor – Übende/r (Ü) nimmt die AP auf der Matte ein. T korrigiert.
 4. T liest die Bewegungsanweisung (BA) und die Visualisierung („Stell dir vor....“) unter dem Bild vor.
 1. Ü führt die Übung kontrolliert, konzentriert mit PILATES-Atmung durch.
 2. T liest die Kontrollanweisung (KA) vor und korrigiert die/den Ü, falls es notwendig ist.

Wenn ihr Hilfe braucht, wendet euch an eure Lehrer/in bzw. Trainer/in.

Kein Risiko. Bei Schmerzen sofort STOP. Viel Spaß beim Üben und guten Erfolg ☺

Überlegt bei jeder Übung, welche Muskeln ihr dabei besonders kräftigt oder dehnt!

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich den Arbeitsauftrag verstanden habe und ihn sorgfältig erfüllen werde

.....