

Pilates: Sprache und Begriffe

Die neutrale Beckenposition und das Zentrum sind Begriffe, um zwei wichtige Prinzipien im Pilates-Training zu beschreiben. Zielgerichtete Instruktionen sind deshalb umso wichtiger.

Dieses Hilfsmittel zeigt auf, wie die Aktivierung des Zentrums und die Aufrechterhaltung einer neutralen Beckenposition während den Übungen mittels bestimmten Instruktionen erzielt werden kann.



Die neutrale Position des Beckens.

[Hilfsmittel: Pilates – Sprache/Begriffe](#) (pdf)

Quelle: Hessloehl, S., Frick, A. (2012). Modulunterlage «Pilates Übungen», Gymnastik+Tanz. Magglingen: BASPO, Jugend+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO