

Pilates: Leg Pull Front

Diese Übung dient der Ganzkörper- und Stützkraft. Dabei ist es wichtig auf die axiale Verlängerung und die Schultergürtelorganisation zu achten.



Ausgangsposition: Liegestützposition. Die Beine sind hüftbreit oder geschlossen, die Schulterblätter streben auseinander.

Einatmen: Vorbereiten, das Zentrum aktivieren.

Ausatmen: Hebe das rechte Bein lang gezogen von der Matte ab; der Fuss ist gestreckt und wird bis maximal Beckenhöhe angehoben.

Einatmen: Kehre in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholungen: Wiederhole 5 x pro Seite.

Bemerkungen: Wirbelsäule und Becken bleiben während der ganzen Übung in der neutralen Position, den Kopf nicht hängen lassen! Der restliche Körper bewegt sich während der Beinbewegung nicht.

Variation

Schwieriger

- Bleibe in der Ausgangsposition und schiebe den ganzen Körper leicht nach vorne und wieder nach hinten, spüre die Dehnung in der Wadenmuskulatur.

Tipps zur Anleitung

- Stell dir vor, du ziehst beim Verlängern und Abheben deines Beines deine Zehen durch warmen Sand.
- Deine Schulterblätter liegen flächig und weit von einander entfernt auf dem Brustkorb.
- Spüre die Länge von der Krone deines Kopfes bis zu den Zehenspitzen, die nach hinten ziehen.

Quelle: Jugend+Sport Modulunterlage Gymnastik+Tanz «Pilates Übungen», Andrea Frick



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO