

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 303

WS Pilates meets Yoga

Referentinnen: Kirsten Prinz u. Anna Springer

Stundeneinstieg:

- *YOGA: Ankommen, „sich erden“, Körper- u. Atemwahrnehmung*
- *YOGA: **Die tanzende Wirbelsäule***
- *PILATES: Atemlenkung, Powerhouse*

Hauptphase:

- *PILATES: **Das Rad + Das Brett***
- *YOGA-Bewegungssequenz: Vierfüßlerstand (EA) + Die Katze (AA, EA) + Herabschauender Hund (AA) + Vierfüßlerstand (EA) + Yoga Mudra (AA)*
- *PILATES: **Dart + Der Star** in Bauchlage*
- *YOGA-Bewegungssequenz (s.o.)*
- *PILATES: **Spine Twist** im Kniestand*
- *YOGA-Bewegungssequenz (s.o.)*
- *PILATES: **The Hundred + Single Leg Stretch + Double Leg Circle***

Ausklang:

- *PILATES: Mobilisation*
- *YOGA: Tiefenentspannung, Mantra*