# Lektionsplan Pilates Reformer Essentials

Name:

Fallstudie:

Hilfsmittel:

**A) Erläutere deine Gedanken zu der Fallstudie in Bezug auf die Bedürfnisse und Ziele der Klientin /des Klienten:**

**B) Begründe die Übungsauswahl allgemein:**

# Lektionsplan: Beispiel

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Übung / Übergang | Anzahl / Zeitdauer | Ausgangsposition (max. 3 Hinweise) | Federn (abweichend zu Standard) | Hilfsmittel  (bei Bedarf) | Progression / Regression / Modifikation | Begründung Übungsauswahl |
| Warm Up:  Zentrierung & Standing Roll Down | 3 x 5 Min | * Neben dem Reformer auf einer Matte stehend * Beine parallel, hüftbreit * Optimale Körperhaltung | Alle |  |  | Die Teilnehmerin soll zum Start der Stunde ihren Körper und die WS bewusst wahrnehmen – zum Schluss vergleichen vorher & nachher. |
| Footwork:  Parallel Heels | 10 x 3 Min. | * Rückenlage auf Reformer * Beine parallel, hüftbreit * Gewicht mitte Fersen |  |  |  | * Aufwärmen * Optimierung der Kernstabilität * Verbesserung der Körperwahrnehmung & Atemintegration |

# Lektionsplan

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Übung / Übergang | Anzahl / Zeitdauer | Ausgangsposition (max. 3 Hinweise) | Federn (abweichend zu Standard) | Hilfsmittel  (bei Bedarf) | Progression / Regression / Modifikation | Begründung Übungsauswahl |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

# Check-Liste

o Das Niveau des Lektionsplans ist angemessen

o Die Balance zwischen Kernstabilitäts- & Kernkraftübungen ist gewährleistet

o Das Niveau hat Kontinuität

o Die Komponenten Stabilität, Kräftigung, Gelenksmobilität, Dehnung und Entspannung sind in angemessenen Anteilen integriert

o Die Übungsabfolge ist sinnvoll und progressiv

o Die Übungsabfolge bietet eine angemessene Balance zwischen Agonisten & Antagonisten

o Modifikationen und Vorsichtsmassnahmen werden berücksichtigt

o Die Lektion ist in sich abgeschlossen, der Körper wird ganzheitlich trainiert