

Checkliste Zeitgenössisches Repertoire

Für eine Anerkennung müssen 90% der aufgelisteten Matten und Reformer, respektive 80% der restlichen Inhalte in der Ausbildung enthalten sein.

☑ = Übung in Curriculum enthalten.

1. Mat

- | | |
|---|---|
| 1.1. <input type="checkbox"/> Breathing | 1.21. <input type="checkbox"/> Spine Twist |
| 1.2. <input type="checkbox"/> Hundred | 1.22. <input type="checkbox"/> Jackknife |
| 1.3. <input type="checkbox"/> Roll Up | 1.23. <input type="checkbox"/> Side Kicks |
| 1.4. <input type="checkbox"/> Roll Over | 1.24. <input type="checkbox"/> Teaser |
| 1.5. <input type="checkbox"/> Leg Circles | 1.25. <input type="checkbox"/> Hip Circles (Thigh
Circles / Femur Circles) |
| 1.6. <input type="checkbox"/> Rolling Like a Ball | 1.26. <input type="checkbox"/> Swimming (Diving) |
| 1.7. <input type="checkbox"/> Single Leg Stretch | 1.27. <input type="checkbox"/> Leg Pull |
| 1.8. <input type="checkbox"/> Single Straight Leg
Stretch (Scissors) | 1.28. <input type="checkbox"/> Leg Pull Front |
| 1.9. <input type="checkbox"/> Double (Straight) Leg
Stretch | 1.29. <input type="checkbox"/> Leg Pull Back |
| 1.10. <input type="checkbox"/> Criss Cross | 1.30. <input type="checkbox"/> Star |
| 1.11. <input type="checkbox"/> Spine Stretch | 1.31. <input type="checkbox"/> The Twist |
| 1.12. <input type="checkbox"/> Open Leg Rocker | 1.32. <input type="checkbox"/> Boomerang |
| 1.13. <input type="checkbox"/> Corkscrew | 1.33. <input type="checkbox"/> Seal |
| 1.14. <input type="checkbox"/> Saw | 1.34. <input type="checkbox"/> Rocking (Crab) |
| 1.15. <input type="checkbox"/> Swan Dive | 1.35. <input type="checkbox"/> Control Balance
(Horizontal Balance) |
| 1.16. <input type="checkbox"/> Single Leg Kicks | 1.36. <input type="checkbox"/> Push Up |
| 1.17. <input type="checkbox"/> Double Leg Kicks | 1.37. <input type="checkbox"/> Basic preparation
exercises for Mat Work |
| 1.18. <input type="checkbox"/> Neck Pull | 1.38. <input type="checkbox"/> Standing exercises |
| 1.19. <input type="checkbox"/> (high) Scissors /Bicycle | |
| 1.20. <input type="checkbox"/> Shoulder Bridge | |

2. Reformer

- | | |
|--|--|
| 2.1. <input type="checkbox"/> Beine in Rückenlage | 2.9. <input type="checkbox"/> Seitstützpositionen |
| 2.2. <input type="checkbox"/> Rumpfmuskulatur in
Rückenlage | 2.10. <input type="checkbox"/> Armarbeit im Sitzen /
Knien mit Blick zum
Footbar |
| 2.3. <input type="checkbox"/> Mobilisation der WS in
RL | 2.11. <input type="checkbox"/> Armarbeit im Sitzen mit
Blick weg vom Footbar |
| 2.4. <input type="checkbox"/> Arme in Rückenlage | 2.12. <input type="checkbox"/> Mobilisation der WS im
Sitzen |
| 2.5. <input type="checkbox"/> Füsse in den Schlaufen | 2.13. <input type="checkbox"/> Stehende Arbeit auf und
neben dem Reformer |
| 2.6. <input type="checkbox"/> Umkehrpositionen | |
| 2.7. <input type="checkbox"/> Stützpositionen Blick
zum Boden | |
| 2.8. <input type="checkbox"/> Stützpositionen Blick
nach oben | |

3. Trapeze Table

- 3.1. Beinarbeit mit Federn in RL
- 3.2. Armarbeit mit Federn in RL
- 3.3. Mobilisation der WS in RL
- 3.4. Rumpfmuskulatur in RL
- 3.5. Mobilisation der unteren und Oberen Extremitäten in RL
- 3.6. Artikulation der WS in BL
- 3.7. Artikulation der WS kniend
- 3.8. Umkehrpositionen
- 3.9. Stehende Armarbeit mit Federn
- 3.10. Stehende Beinarbeit mit Federn.

4. Chair

- 4.1. Beinarbeit im Sitzen
- 4.2. Beinarbeit im Stehen
- 4.3. Armarbeit in BL
- 4.4. Armarbeit im Sitz / Stütz
- 4.5. Rumpfkraftigung in RL
- 4.6. WS Mobilisation in BL
- 4.7. WS Mobilisation in RL
- 4.8. WS Mobilisation im Sitz
- 4.9. WS Mobilisation im Stand
- 4.10. Stützarbeit

5. Barrel / Small Barrel / Spine Corrector

- 5.1. Mobilisation der WS in RL
- 5.2. Mobilisation der WS in BL
- 5.3. Mobilisation der WS in SL
- 5.4. Rumpfmuskulatur in RL
- 5.5. Rumpfmuskulatur in BL
- 5.6. Rumpfmuskulatur in SL
- 5.7. Umkehrpositionen
- 5.8. Mobilisation der unteren und oberen Extremitäten
- 5.9. Kräftigung der unteren Extremitäten