

BONUS 02



WOORDENBOEK LESAANWIJZINGEN

VOOR PROFESSIONELE PILATESINSTRUCTEURS

BONUS 2

Woordenboek met
lesaanwijzingen

Start en veiligheid



Aanwijzing 1

“Wacht tot de wagen stilstaat.”



Aanwijzing 2

“Controleer eerst je voeten en lussen.”



Aanwijzing 3

“Begin met een kleine beweging.”



Aanwijzing 4

“Vertel het wanneer iets niet prettig voelt.”



Aanwijzing 5

“Je mag deze oefening altijd overslaan.”

BONUS 2

Woordenboek met
lesaanwijzingen

Voeten en knieën



Aanwijzing 1

“Voel de steun onder beide voeten.”



Aanwijzing 2

“Laat je knieën je voetlijn volgen.”



Aanwijzing 3

“Houd je knieën zacht in de eindpositie.”



Aanwijzing 4

“Breng de wagen rustig terug.”



Aanwijzing 5

“Maak de voetstand kleiner als dat prettiger is.”

BONUS 2

Woordenboek met
lesaanwijzingen

Heupen en bekken



Aanwijzing 1

“Houd je bekken rustig.”



Aanwijzing 2

“Laat de beweging uit je heupen komen.”



Aanwijzing 3

“Stop voordat je rug meebeweegt.”



Aanwijzing 4

“Kies een kleiner bereik.”



Aanwijzing 5

“Voel beide lussen even duidelijk.”

BONUS 2

Woordenboek met
lesaanwijzingen

Armen en schouders



Aanwijzing 1

“Houd je schouders breed en ontspannen.”



Aanwijzing 2

“Maak je armen lang zonder te trekken.”



Aanwijzing 3

“Houd je nek vrij.”



Aanwijzing 4

“Beweeg binnen je comfortabele
schouderruimte.”



Aanwijzing 5

“Houd je bovenarmen stil en beweeg
je onderarmen.”

BONUS 2

Woordenboek met
lesaanwijzingen

Ademhaling



Aanwijzing 1

“Blijf rustig doorademen.”



Aanwijzing 2

“Forceer geen diepe ademhaling.”



Aanwijzing 3

“Laat je adem de beweging ondersteunen.”



Aanwijzing 4

“Adem vrij als het telritme niet prettig is.”



Aanwijzing 5

“Neem een extra rustige ademhaling
vóór je verdergaat.”

BONUS 2

Woordenboek met
lesaanwijzingen

Tempo en controle



Aanwijzing 1

“Geef de terugweg aandacht.”



Aanwijzing 2

“Pauzeer zonder je adem vast te houden.”



Aanwijzing 3

“Houd iedere herhaling even rustig.”



Aanwijzing 4

“Stop de reeks voordat de uitvoering verandert.”



Aanwijzing 5

“Kies kwaliteit boven extra herhalingen.”

BONUS 2

Woordenboek met
lesaanwijzingen

Aanpassen en kiezen



Aanwijzing 1

“Kies vandaag de optie die bij je past.”



Aanwijzing 2

“Een kleinere beweging is ook een goede keuze.”



Aanwijzing 3

“We veranderen één ding tegelijk.”



Aanwijzing 4

“Je hoeft de vervolgoptie niet te kiezen.”



Aanwijzing 5

“Laat me weten welke steun je nodig hebt.”

BONUS 2

Woordenboek met
lesaanwijzingen

Afronden en evalueren



Aanwijzing 1

“Laat de inspanning rustig afnemen.”



Aanwijzing 2

“Zoek een comfortabele rustpositie.”



Aanwijzing 3

“Welke aanwijzing hielp je vandaag?”



Aanwijzing 4

“Welke optie voelde het prettigst?”



Aanwijzing 5

“Neem de tijd om veilig af te stappen.”