

PILATES

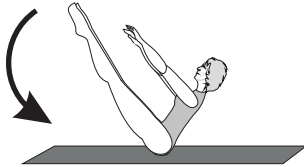
Ebenen und Achsen bei Bewegungen

Betrachtet man den Menschen von vorn, ergeben sich drei Bewegungsebenen:

- Sagittalebene** (teilt den Körper in rechts und links)
- Transversalebene** (teilt den Körper in oben und unten)
- Frontalebene** (teilt den Körper in vorne und hinten)

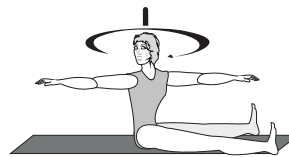
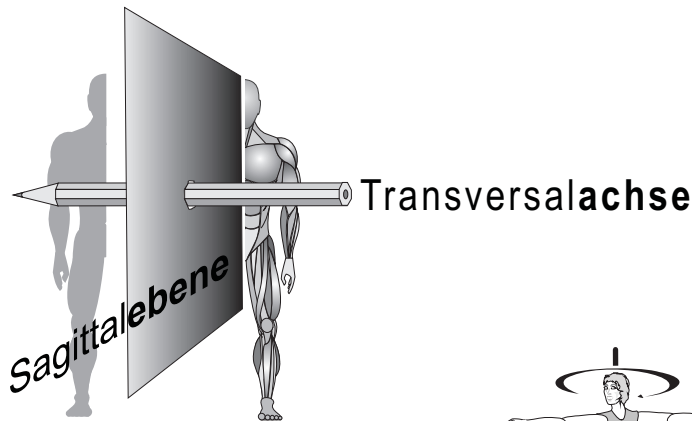
Zu jeder Ebene gibt es in der Bewegung eine Achse:

- Sagittalachse** (Achse bei einem Rad)
- Transversalachse** (Achse bei einem Salto)
- Longitudinalachse** (Achse bei einer Pirouette)



Sagittalebene (teilt den Körper in rechts und links)

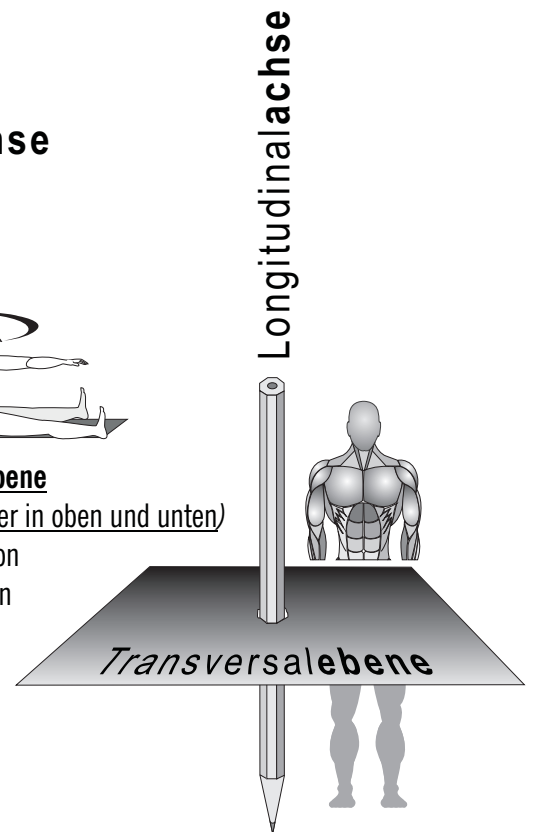
- Flexion
- Extension
- Anteversion
- Retroversion
- Dorsalflexion
- Plantarflexion



Transversalebene

(teilt den Körper in oben und unten)

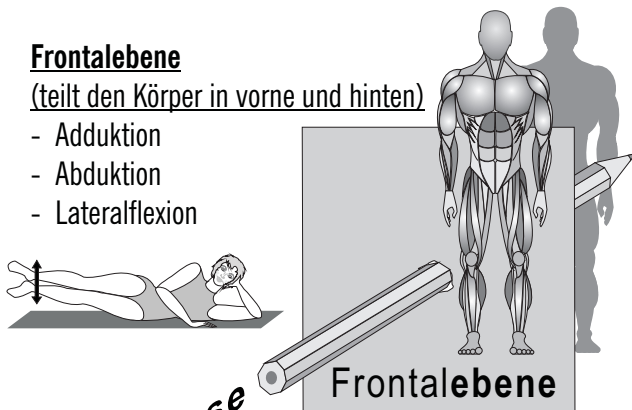
- Außenrotation
- Innenrotation
- Pronation
- Supination



Frontalebene

(teilt den Körper in vorne und hinten)

- Adduktion
- Abduktion
- Lateralflexion



Sagittalachse