



PILATES mit dem Sitzball

Vorbemerkungen/Ziele

Joseph Pilates (1880 – 1967), ein Pionier der Bewegungslehre, erkannte die unschätzbare Bedeutung der Tiefenmuskulatur und entwickelte auf dieser Grundlage seine Trainingsmethode. Er betrachtete den Körper als ganzheitlich funktionierendes System, bei dem jede Abweichung oder Verschiebung einzelner Teile das körperliche Gleichgewicht stören und so zu Beeinträchtigungen/Erkrankungen führen können. Pilates arbeitete intensiv an der „größten menschlichen Schwachstelle“ – am „Girdle of strength“ – dem Rücken, das Band der Stärke. Über Rumpfkontrolle werden effizientere, ökonomischere Bewegungen initiiert, insbesondere der Extremitäten.

Der sich ständig in Bewegung befindliche Sitzball bewirkt eine verstärkte Aktivierung des „Powerhouse“ (Beckenboden-, quere Bauch- und tiefliegende Rückenmuskulatur) und hilft somit, den Körper aus der Tiefe zu stabilisieren. Viele Muskelgruppen werden gleichzeitig aktiviert, jedoch spezifisch die lokal gelenkstabilisierende Muskulatur.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG / VORBEREITUNG (10 – 20 Minuten)

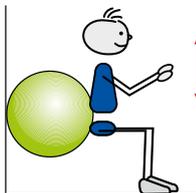
- Die TN verteilen sich an den Hallenwänden mit genügend Abstand zueinander.

● „Ballkosak“

Im FS mit dem Rücken zur Wand. Der SB liegt an der Wand in Höhe der BWS bis zum Gesäß an der Wand an. Leicht gegen den SB drücken. Einatmen Arme auf Brusthöhe bzw. über Kopf anheben, ausatmen und Arme senken (mehrere Male wiederholen). Auf Brusthöhe halten, übereinander legen, beim Ausatmen Oberkörper zu einer Seite rotieren (Becken fixieren), einatmen wieder zurück.

● „Wirbelsäulenkontakte“

Gleiche AP. Langsam, kontrolliert die WS abrollen, einatmen und aufrollen (mehrere Male wiederholen). Langsam am/mit SB nach unten rutschen bis die Knie max. 90 Grad gebeugt sind, wieder aufrichten.



● „Schräge Puppenarme“

Gleiche AP. Mit den Füßen soweit von der Wand entfernen, dass der Körper in eine stabile SL am SB kommt. Arme auf Brusthöhe anheben und i. W. die Arme aus dem Schultergelenk nach vorne und zurück schieben, fließend atmen.



Rahmenbedingungen

Zeit: 60 – 90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): Erwachsene (Frauen und Männer)

Material: Sitzbälle (55 - 75 cm Durchmesser), dünne Matten, Hilfsmittel um Ausgangspositionen zu erleichtern/stabilisieren, Auflagepunkte zur Sensibilisierung/Unterlagerung (z.B. Decke, Kissen, Kirschkernsäckchen, Tennisbälle, Over-Ball)

Ort: Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Abkürzungen: AP = Ausgangsposition, FS = Funktioneller Stand, FH = Funktionelle Haltung, SB = Sitzball, SL = Schräglage, SLS = Seitliegestütz, WS = Wirbelsäule, BWS = Brustwirbelsäule, i. W. = im Wechsel

Absichten und Hinweise

- ✓ Folgendes gilt für Einstimmung / Schwerpunkt / Schwerpunktabschluss:
WS in funktioneller Haltung (= FH), seitliche Brustkorbatmung, Aktivierung Powerhouse, äußerste Präzision, Konzentration, Kontrolle, Bewegungsfluss und Zentrierung bei Vorbereitung, Durchführung und Beenden der Übungen
- ☉ Bewusste Körper-/Bewegungswahrnehmung, Körpersignale erkennen und umsetzen lernen, Sensibilisierung, Mobilisation, Vorbereitung auf den Stundenschwerpunkt

Körper-
erfahrung /
Körperwahr-
nehmung
07.2010

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (40 – 50 Minuten)

● „Seitliegestütz“

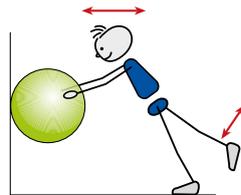
FS, seitlich zur Wand. SB mit einer Hand an der Wand fixieren (Arm in Verlängerung des Schultergelenkes, Ellbogen nicht durchgestreckt). Körper in SL bringen, SLS ausführen, äußeres Bein rhythmisch abspreizen/zurückführen (Standbein eventuell Ballenstand).

● „Ballrollen“

FS, frontal zur Wand. Hände liegen von vorne kommend auf SB (Arme Verlängerung Schultergelenk, Ellbogen nicht durchgestreckt). Einatmen, SB an der Wand nach oben rollen/schieben, ausatmen wieder zurück.

● „Wandliegestütz und Beinheben“

SL, den SB mit beiden Händen an der Wand fixieren (Arme Verlängerung Schultergelenk, Ellbogen nicht durchstrecken). Liegestütze ausführen. Dazu ein Bein gestreckt nach hinten oben anheben und senken.



⊙ Die TN verteilen sich in der Halle mit genügend Abstand zueinander! (freier Stand)

● „Schulterblätter stabilisieren“

Einatmen, SB mit beiden Händen/Armen über Kopf führen (Schultergürtel fixieren), ausatmen auf Brusthöhe senken.

● „Beinbeuge mit langem Rumpf“

SB wieder über Kopf führen, halten. Rhythmische Beinbeugen (Squats) ausführen (nicht über 90 Grad).

⊙ Die TN legen eine Matte unter den SB und setzen sich auf den SB.

● „Bewegte Beine“

FH auf SB. Arme auf Brusthöhe. Beine i. W. angewinkelt heben/senken. Ein Bein angewinkelt über außen kreisen (im und gegen den Uhrzeigersinn). Bein angewinkelt anheben, strecken/beugen. Bein strecken, halten, rhythmisch abspreizen/zurück führen.

● „Schulterbrücke und Bewegte Beine“

Aus FH so weit nach unten rollen, dass nur noch BWS Bereich und Kopf auf SB aufliegen. Arme in Senkrechte führen. „Bewegte Beine“ durchführen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 – 10 Minuten)

⊙ Die TN legen sich auf die Matten.

● „Ballsenken und Paddeln“

Rückenlage (FH). SB mit beiden Händen/Armen halten (senkrecht). Beine nacheinander in 90-Grad-Position bringen. Ausatmen i. W. ein angewinkeltes Bein auf die Matte tippen (Fuß), Arme/SB nach hinten unten absenken.

● „Schulterbrücke und Armsenken“

Rückenlage (FH), Unterschenkel auf SB lagern. Arme in die Senkrechte führen. Ausatmen, in Position gestreckte Schulterbrücke aufrollen, Arme nach hinten unten senken.

AUSKLANG (5 – 10 Minuten)

● „Gelöstes Rollen“

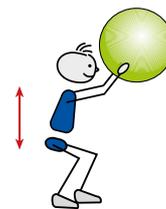
Gleiche AP in Rückenlage (FH). Powerhouse deaktivieren! Arme neben dem Körper sanft ablegen, Schultergürtel entspannen, eventuell Augen schließen, tiefe Bauchatmung.

Ganz sanft SB vor-/rück, seit-/ seit, im Kreis rechts-/links rollen.

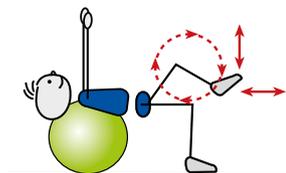
Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Rumpf- und Gelenkstabilisierenden Muskulatur sowie der Extremitäten, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit, Verbesserung der Feinmotorik, Wahrnehmung des eigenen Körperbildes und der eigenen Bewegungsmuster/Verhalten, Atemwahrnehmung; Zentrierung, Bewegungsfluss, Kontrolle, Konzentration, Präzision

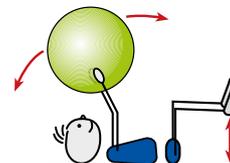
✔ Bei den Übungen auf funktionelle, kontrollierte, präzise Ausführung im Bewegungsfluss mit korrekter Atmung achten!



✔ Bei Unsicherheit, Hände am Ball fixieren!



✔ Bei Bedarf Hilfsmittel einsetzen!



⊙ Harmonischer Abschluss, Wahrnehmen von Veränderungen im Bezug auf das Haltungs- und Bewegungssystem, der Bewegungsausführung, dem Körpergefühl, der Atmung