

Pilates – Teil 1

Vorbemerkungen/Ziele

Pilates ist eine sehr sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um die Stärkung tiefliegender Muskulatur, der Verbesserung der Körperhaltung und der Geschmeidigkeit von Bewegungen geht. Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt. Der Schwerpunkt dieser Trainingsmethode liegt auf der Körperkontrolle, welche unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit der Garant für mehr Körperbalance und Beweglichkeit darstellt. Das Pilates-Training ist eine so konzentrierte und präzise Technik, dass die Ergebnisse regelmäßigen Übens dauerhaften Bestand haben.

Zeit: 60 – 90 Minuten

Teilnehmer: Erwachsene (Männer und Frauen)

Material: Musikgerät, Entspannungsmusik, dünne Matten (pro TN 1 Matte), falls vorhanden Spiegelwand

Ort: Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum o. ä.

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

⊙ = Organisation

EINSTIMMUNG/VORBEREITUNG (30-40 Minuten)

Grundlegende Elemente

Ein „klassisches“ Aufwärmen gibt es bei der „Pilates-Methode“ nicht!

⊙ Die TN stehen im Innenstirnkreis.

● „Pilates-Box“

Bevor mit dem eigentlichen Training begonnen werden kann, gilt es erst einmal grundlegende Elemente zu verinnerlichen. Dazu gehört die „Pilates-Box“. Sie beschreibt ein Rechteck von Schulter zu Schulter und von Hüfte zu Hüfte (die vier Eckpunkte ergeben ein Rechteck „Box“).

● „Pilates-Atmung“

Bei der „Pilates-Methode“ verwendet man eine so genannte laterale oder seitliche Brustkorbatmung, bei der sich der Brustkorb beim Einatmen nach hinten unten und zu beiden Seiten weitet. Die TN atmen in ihre Hände, die sich seitlich an ihrem Brustkorb befinden.

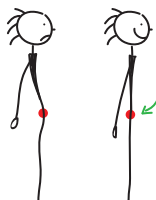
● „Powerhouse“

Ein weiteres grundlegendes Element der Methode ist das „Powerhouse“: Das Becken wird in einer „neutralen“ Position gehalten, also weder aufgerichtet noch gekippt.

Am besten in liegender Position üben: Füße aufgestellt, spürbare Auflagepunkte sind das Kreuzbein und das Steißbein und Teile der Beckenschaufeln, die Wirbelsäule behält ihre physiologische Haltung bei.

● „Navel to spine“ (Nabel an Wirbelsäule)

Zur Vorbereitung auf eine Übung wird zusätzlich zum Einatmen, dem Überprüfen der „Box“, dem Aktivieren des „Powerhouse“, der Bauchnabel „an die Wirbelsäule (WS) gezogen“, um somit die quere Bauchmuskulatur (M. transversus abdominis) zu aktivieren.



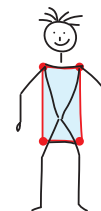
Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis



● Die „Box“ dient der Aufrichtung des Oberkörpers, dem „voneinander entfernen“ (verlängern) von Rippenbögen und Beckenkämmen.
➤ Sie muss vor jeder Übung kontrolliert werden!



● Die „Pilates-Atmung“ soll eine Kräftigung der Atemhilfsmuskulatur bewirken. Zudem fördert sie die Wahrnehmung auf körperlicher Reaktionen.

➤ Es wird nicht, wie meist geläufig ist, in den „Bauch geatmet“. Die seitliche Brustkorbatmung bewirkt, dass die Kraft nicht aus dem Körperzentrum - siehe „Powerhouse“ - genommen wird!

● Das „Powerhouse“ beschreibt das Zusammenspiel von Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur sowie dem unteren Rücken.

➤ Bei jeder Übung ist auf das Aktivieren des „Powerhouse“ zu achten!
➤ Die Position des Beckens spielt eine entscheidende Rolle!

● Genauso wie das „Powerhouse“ verhindert das Ziehen des Bauchnabels an die WS, dass die Kraft aus dem Körperzentrum genommen wird.

➤ Dabei bleibt das Becken weiterhin in neutraler Position!
➤ In einer klassischen Pilates-Stunde wird dieser feststehende Begriff ständig wiederholt.



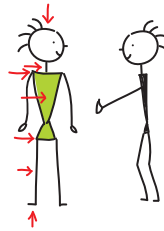
PRAXIS für die PRAKTISCH

**Autorin:
Elena
Sperer**

Stundenverlauf / Inhalte

● „Selbsteinbschätzung“

Bei Vorhandensein einer Spiegelwand, überprüfen die TN alleine ihre Haltung im Spiegel (funktionelle Haltung).
Sonst in Paararbeit: Ein TN steht funktionell, der/die andere TN korrigiert falls notwendig (Stellung der Füße, Position Knie, Becken, Wirbelsäule, Nacken, Schultern, Kopf).



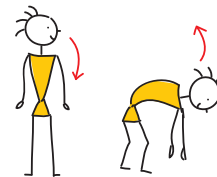
SCHWERPUNKT (20-30 Minuten)

Vorbereitende Übungen

Nachdem die TN alle vier grundlegenden Elemente verinnerlicht haben, geht es nun mit den so genannten „Vorbereitenden Übungen“ weiter.

● „Abrollen und Aufrollen“

Die TN atmen zur Vorbereitung durch die Nase ein („Pilates-Atmung“!), aktivieren das „Powerhouse“, kontrollieren die „Box“ und ziehen den Bauchnabel an die Wirbelsäule. Aus der Standposition heraus, rollen sie sich nun sehr langsam vom Kopf her (Wirbel für Wirbel) so weit ab, dass ihr Oberkörper entspannt nach unten hängt. (Fingerspitzen müssen nicht den Boden berühren!) Dabei atmen sie aus („Powerhouse“ bleibt aktiviert, Nabel an der Wirbelsäule). In dieser Position atmen sie nun wieder ein um sich vorzubereiten und atmen beim Aufrollen erneut aus.



● „Der Kosack“

Die TN stehen in funktioneller Ausgangsposition (Becken in neutraler Position). Sie heben ihre Arme auf Brusthöhe und legen nun ihre Unterarme aufeinander („Kasatchok“). In dieser Position atmen sie ein, um sich vorzubereiten (s. o.). Nun wenden sie den Oberkörper (Becken bleibt fixiert) zu einer Seite und atmen dabei aus. Sie atmen erneut ein, um auf dem Weg zurück erneut auszuatmen. Nun zur anderen Seite.

● „Schultern heben und senken“

Im Stand atmen die TN ein, um sich vorzubereiten (s. o.). Nun atmen sie aus und ziehen gleichzeitig beide Schultern Richtung Ohr läppchen (ohne großen Kraftaufwand), atmen ein und senken dabei wieder ihre Schultern.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● „Nachspüren“

Die TN gehen nun entspannt kreuz und quer durch die Halle und spüren den Übungen nach.

AUSKLANG (5-15 Minuten)

● „Reflexion“

Die TN kommen im Innenstirnkreis zusammen und tauschen sich über das „Erlebte“ aus.

Absichten / Gedanken

- Intensives Auseinandersetzen mit den grundlegenden Elementen der Methode (Körperhaltung / Körperkontrolle, Atmung), Bewusstmachen von Haltungsfehlern/Defiziten

➤ Körperwahrnehmungsübungen voran schicken!

➤ Intensives Üben funktioneller Haltung!

➤ Die folgenden Übungen bereiten auf die weiterführenden Übungen vor. Sie werden vor jeder „Pilates“ – Stunde durchgeführt. Um das Ergebnis einer Stunde zu überprüfen, werden diese Übungen auch am Ende einer Übungseinheit durchgeführt.

- Wahrnehmen von Problemen an und um die Wirbelsäule herum, Mobilisation der Wirbelsäule

➤ Übung maximal zweimal ausführen lassen

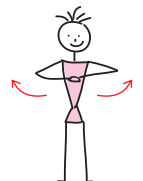
➤ TN auf langsame Übungsausführung hinweisen.

➤ TN mit Bluthochdruck oder schweren Schädigungen am Haltungs- und Bewegungsapparat sollten die Übung nicht ausführen!

- Wahrnehmen von Bewegungseinschränkungen im Bereich der LWS, Mobilisation der Wirbelsäule

➤ TN auf langsame und korrekte Übungsausführung hinweisen.

➤ Übung nicht zu oft ausführen lassen (maximal viermal zu jeder Seite)



- Wahrnehmen von Bewegungseinschränkungen im Schultergürtelbereich, Erkennen von Problematiken im Nackenbereich

- Wahrnehmen von Veränderungen im Bezug auf den Haltungs- und Bewegungsapparat, der Bewegungsausführung, dem Körpergefühl, Vorbereitung auf Reflexion

- Gemeinsame Reflexion: Bewusstmachen von „schädlichen“ Verhaltensmustern, Sensibilisierung für Körpersignal