LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Pilates

Flow und Choreographie

Vorbemerkungen/Ziele

Alltagsbewegungen spiegeln das Bewegungs- und Denkmuster wieder. Stereotype zeugen von Bewegungsmangel sowie einem eingeschränkten Bewegungsrepertoire und basieren u. a. auf einer schlechten Koordinationsfähigkeit.
Über konzentrierte, kontrollierte, zentrierte Körperarbeit, in Kombination mit bewegungsunterstützender Atmung, werden harmonisch fließende, zielgerichtete körperorientierte Bewegungsabläufe initiiert, welche zur besseren Lebensqualität auf unterschiedlichen Ebenen führen.
Der Focus liegt auf trainierten Einzelübungen, welche durch gezielte Übergänge, die den Bewegungsfluss („Flow") zu keiner Zeit unterbrechen, zu einer funktionellen Choreographie zusammengefügt werden.
Abkürzungen: AP = Ausgangsposition / FS = Funktioneller Stand / FH = Funktionelle Haltung / WS = Wirbelsäule / BWS = Brustwirbelsäule / i. W. = im Wechsel / MW = mehrere Wiederholungen

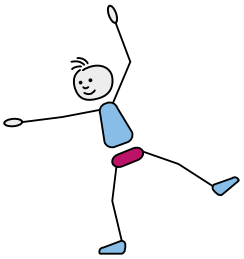
Rahmenbedingungen

Zeit:
60 – 90 Minuten
Teilnehmer/innen (TN):
Erwachsene (Frauen und Männer) mit guter bis sehr guter Pilates-Erfahrung (Keine Anfänger!)
Material:
Dünne Matten (pro TN 1 Matte), falls vorhanden Spiegelwand
Ort:
Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG/VORBEREITUNG (10 – 20 Minuten)

- TN verteilen sich in der Halle mit genügend Abstand zueinander.
- **Auftakt**
  FS. Einatmen, rechten Arm über Kopf, ausatmen und senken. MW i. W. Einatmen, rechten Arm über Kopf, dazu rechtes Bein nach rechts setzen (Körper leicht zur Seite neigen). Ausatmen, zurück in AP. MW i. W.
- **Allegro**
  FS. Einatmen, Arme über Kopf. Ausatmen, rechten Arm in Seithalte, (links bleibt oben), linkes Bein gestreckt seitlich anheben (Körper leicht zur rechten Seite neigen). Einatmen, zurück in AP. MW i. W.



- **Symphonie**
  FS. Einatmen, Arme über Kopf. Ausatmen, Arme in Seithalte, rechtes Bein gestreckt nach hinten oben anheben (Körper nach vorne verlagern). Einatmen, zurück in AP. MW i. W.



Absichten und Hinweise

- Bewusste Körper-/Bewegungswahrnehmung, Körpersignale erkennen und umsetzen lernen, Sensibilisierung, Mobilisation, Vorbereitung auf den Stundenschwerpunkt
- FH (WS in physiologischer Haltung), seitliche Brustkorbatmung, Aktivierung „Powerhouse".
- Äußerste Präzision, Konzentration, Kontrolle, Bewegungsfluss und Zentrierung bei Vorbereitung, Durchführung und Beenden der Übungen!

Körpererfahrung / Körperwahrnehmung
01.2011

Autorin:
Elena Spereiter

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

SCHWERPUNKT (40 – 50 Minuten)

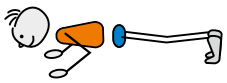
TN kommen zum Innenstirnkreis mit Matte und genügend Abstand zueinander, zusammen.

Choreographie – Stand (standing) / Matte (mat)
„Harmony" / „Energy"

- FS auf Matte. Einatmen, Arme über Kopf führen. Ausatmen, in Seithalte, halten. Atmung fließen lassen, Beine i. W. angewinkelt nach vorne oben (maximal Hüfthöhe) anheben, senken. MW. Dann Arme dazu rhythmisch nach hinten und zurück führen. MW
- Einatmen, Arme über Kopf. Beim Ausatmen, Arme gegen „Widerstand" in U-Halte ziehen, Beine dazu beugen (Squat). MW
- Einatmen, Arme über Kopf. Ausatmen, in Squat gehen, halten. Beim Ausatmen, Arme über Seithalte zum Körper heran ziehen. MW (im Squat bleiben).
- Letzte AP Stand: Squat, Arme am Körper. Einatmen. Ausatmen, Hände auf Matte absetzen. Nach vorne „krabbeln", Beine strecken, Gesäß nach oben schieben (Position „Herabschauender Hund"). Beim Ausatmen, ein Bein nach hinten oben anheben. MW i. W.



- Einatmen. Ausatmen, mit den Füßen nach hinten „krabbeln" bis der Körper gestreckt ist (Position „Brett").
  Beim Ausatmen, Arme leicht beugen, ein Bein gestreckt nach hinten oben anheben. MW i. W. (im „Brett" bleiben).



- Einatmen. Ausatmen, in Bauchlage gleiten und in die Rutschhalte schieben.

Kräftigung der Rumpfmuskulatur und gelenkstabilisierenden Muskulatur der Extremitäten, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit, Verbesserung der Feinmotorik, Wahrnehmung des eigenen Körperbildes, des eigenen Bewegungsmusters (Verhalten), Atemwahrnehmung, Zentrierung, Bewegungsfluss, Kontrolle, Konzentration, Präzision

Auf funktionelle, kontrollierte, präzise Ausführung im Bewegungsfluss mit korrekter Atmung achten!
Keine Wiederholungszahlen vorgeben!
Wenn die Bewegung „fließt", zur nächsten übergehen!
Individuelle Voraussetzung der TN berücksichtigen!
Variationsmöglichkeiten anbieten, dabei im „Fluss" bleiben!

SCHWERPUNKTABSCHLUSS/AUSKLANG (10 – 20 Minuten)

„Herabschauender Hund" und „Wirbelsäulenroller"

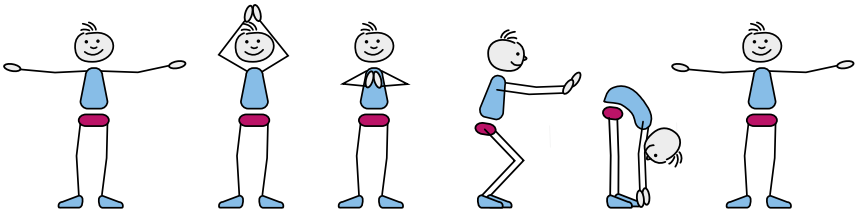
Letzte AP Matte: Rutschhalte
Einatmen. Ausatmen, wieder in „Herabschauenden Hund" schieben.
Einatmen, Ausatmen, Hände „krabbeln" zu den Füßen. Einatmen, Körper langsam aufrollen bis in den FS.

Kräftigung, Koordination, Wahrnehmung des eigenen Körperbildes, Atem-, Körper- und Bewegungswahrnehmung, harmonischer Abschluss, Wahrnehmen von Veränderungen im Bezug auf das Haltungs- und Bewegungssystem, der Bewegungsausführung, dem Körpergefühl

„Betender Mönch"

Letzte AP Matte: FS
Einatmen, Arme über Kopf führen. Ausatmen, Handflächen zusammenbringen, Arme vor die Brust ziehen.
Einatmen, Arme nach vorne schieben, Hände öffnen (Handflächen schauen nach oben), Beine beugen (Squat).
Ausatmen, Beine strecken, Oberkörper und Arme nach unten hängen lassen.
Einatmen, Körper wieder aufrollen... die ganze Sequenz noch mehrere Male wiederholen!

„Powerhouse" deaktivieren!



Illustratorin:
Claudia Richter

= Inhalt, = Organisation, = Absicht, = Hinweis