

# Pilates – Teil 2

## Vorbemerkungen/Ziele

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt“ – eine der bekanntesten Aussagen von Joseph, Hubertus Pilates (1880 – 1967) hat auch heute noch die gleiche Bedeutung für das Pilates-Training. Die hier beschriebenen Übungen aus dem „Anfängerprogramm“ sind wiederum eine Vorbereitung auf weiterführende Übungsprogramme (insgesamt gibt es ca. 500 „Pilates“-Übungen). Sie sollten jedoch einige Zeit trainiert werden, um die „Pilates-Methode“ und deren Grundprinzipien sowie das komplexe eigene körperliche Verhalten zu verstehen. Die Prinzipien Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision, Atmung und Bewegungsfluss sind das Fundament der „Pilates-Methode“. Sie helfen, die „Kontrolle“ über den Körper langsam aber kontinuierlich zu steigern.

**Zeit:** 60 – 90 Minuten

**Teilnehmer:** Erwachsene (Frauen und Männer)

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

**Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

## Stundenverlauf / Inhalte

## Absichten / Gedanken

● = Inhalt

◻ = Organisation

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

### EINSTIMMUNG/VORBEREITUNG (10-20 Minuten)

#### ● Vorbereitende Übungen

- „Abrollen und Aufrollen“
- „Der Kosak“
- „Schultern heben und senken“

(s. WiS 9/04 Pilates - Teil 1: Schwerpunkt/Vorbereitende Übungen)

#### Allgemeiner Hinweis:

Unbedingt darauf achten, dass bei allen Übungen das „Powerhouse“ aktiviert ist, die „Box“ kontrolliert, der Bauchnabel an die Wirbelsäule gezogen und eine korrekte Atmung ausgeführt wird (seitliche Brustkorbatmung).

### SCHWERPUNKT (40-50 Minuten)

#### ● „Liegende Achten“

Die TN befinden sich nach der Vorbereitung in Rückenlage mit aufgestellten Füßen auf der Matte (Becken neutrale Position, „Box“ überprüfen, „Powerhouse“ aktiviert, Bauchnabel an der Wirbelsäule...). Sie fixieren über sich an der Decke einen Punkt, atmen ein, um sich vorzubereiten und „zeichnen“ sanft mit dem Kopf beim Ausatmen eine liegende Acht an die Decke; vier- bis fünfmal in eine Richtung dann in die andere.



#### ● „Knie- und Beinkreise“

Die TN befinden sich in gleicher Ausgangsposition wie oben. Sie atmen ein und ziehen dabei das rechte Bein angewinkelt zu sich heran. Beim Ausatmen führen sie mit dem Knie eine Kreisbewegung über außen durch (Knie dichter zum Oberkörper ziehen, dann über außen kreisen und zum Ausgangspunkt zurückbringen), fünfmal pro Seite. Danach beginnen sie wieder mit dem Einatmen, strecken das Bein Richtung Decke und kreisen jetzt das Bein, Wiederholungszahl: vier- bis fünfmal

➤ Prinzipiell werden die Übungen wegen der besseren Wahrnehmung, ohne Turnschuhe ausgeführt (rutschfeste Socken oder ohne Strümpfe). Es sollte jedoch die Entscheidung jedes/jeder einzelnen TN bleiben, ob mit oder ohne Turnschuhe trainiert wird.

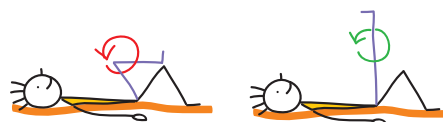
● Mobilisation der HWS, Lösen von Verspannungen im Schulter-/Nackbereich, Selbstwahrnehmung von Bewegungseinschränkungen

➤ Die TN auf langsame Bewegungsausführung und korrekte Atmung hinweisen. Die Füße und Knie sind entweder geschlossen oder hüftbreit geöffnet.

● Fähigkeit, den Körper zu zentrieren, fördern; Mobilisation des Hüftgelenks

➤ Übung nicht zu schwungvoll ausführen und die Kreise nicht zu groß „zeichnen“

➤ Auf korrekte Körperhaltung achten!



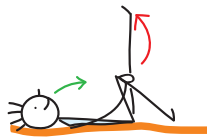
# PRAKTISCH für die PRAKTIK

**Autorin:  
Elena  
Speriter**

## Stundenverlauf / Inhalte

- **„Gleitende Arme und Beine“**  
Gleiche Ausgangsposition wie oben.  
Einatmen, ausatmen und ein Bein langsam am Boden entlang nach unten gleiten lassen; einatmen und das Bein langsam wieder zurückführen, fünfmal pro Seite.  
Anschließend wieder einatmen, die rechte Hand auf die linken Rippen legen, ausatmen und den linken Arm gestreckt anheben und hinter dem Kopf ablegen; erneut einatmen und den Arm zurückführen, fünfmal pro Seite.

- **„Einzelne Beinstreckung“ / „Single leg stretch“**  
Gleiche Ausgangsposition wie oben.  
Einatmen, ausatmen und dabei die Knie nacheinander zur Brust ziehen. Erneut einatmen, ausatmen, rechtes Knie mit beiden Händen festhalten, linkes Bein senkrecht Richtung Decke strecken, dabei den Kopf und den Schultergürtel anheben. Einatmen, linkes Bein zurückführen, Seitenwechsel (jetzt das linke Knie mit beiden Händen festhalten), ausatmen und rechtes Bein gestreckt Richtung Decke strecken. Pro Seite mind. viermal wiederholen



- **„Die Hundert“ / „The hundred“**  
Gleiche Ausgangsposition wie oben.  
Einatmen, ausatmen, die Beine nacheinander anheben und anwinkeln (etwas mehr als 90°, Zehen höher als Knie). Erneut einatmen, ausatmen und den Oberkörper bis auf Schulterblattspitzenhöhe anheben sowie die gestreckten Arme auf Hüfthöhe bringen. Einatmen, dabei fünfmal mit den Armen Richtung Decke „schlagen“ (Pumpbewegung mit Handflächen nach oben), ausatmen, diesmal fünfmal Richtung Boden „schlagen“ (Pumpbewegung mit Handflächen nach unten), damit fortfahren bis ca. 30 Pumpbewegungen (später bis zu 100) erreicht sind. Wieder einatmen, ausatmen und zurückgehen in die Rückenlage

- **„Einzelner Beinschlag“ / „Single leg kick“**  
Die TN drehen sich in die Bauchlage (Stirn ruht auf beiden Händen, neutrale Beckenposition, „Box“, Bauchnabel an Wirbelsäule...)  
Zur Vorbereitung einatmen, ausatmen und ein Bein anwinkeln, immer noch beim Ausatmen den Unterschenkel zweimal Richtung Gesäß schwingen (Doppelkick); Einatmen, das Bein ablegen, ausatmen. Seitenwechsel, je Seite viermal.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS/ ABSCHLIESSENDE ÜBUNGEN (5-10 Minuten)

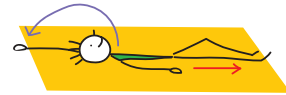
- **„Die Katze“ / „The cat“**  
Die TN kommen aus der Bauchlage direkt in den Vierfüßlerstand (auf die Stellung der Gelenke zueinander achten – Handgelenke unter Schultergelenken, Knie hüftbreit geöffnet und unter Hüftgelenken).  
Einatmen, ausatmen und einen „Katzenbuckel“ machen (Rücken nach oben wölben), einatmen, zurück in Ausgangsposition. Übung vier- bis fünfmal wiederholen.

### AUSKLANG (5-10 Minuten)

- **„Kontrolle“ / „Controlling“**  
Die TN kommen nun rückenschonend zurück auf beide Füße. In der Standposition „kontrollieren“ sie das Ergebnis der Stunde, indem sie alle vorbereitenden Übungen noch einmal durchführen.

## Absichten / Gedanken

- Die Fähigkeit sich zu zentrieren und einen Bewegungsfluss zu erlernen, fördern
- Die Beine gleiten über die Matte/Boden - nicht anheben und ablegen/aufstellen.
- Das ist „Powerhouse“ wie bei allen Übungen ständig aktiviert.

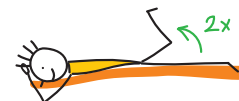


- Förderung der Fähigkeit sich zu zentrieren, aktives Wahrnehmen des „Powerhouse“ – der starken Mittel-, Kräftigung die Bauchmuskulatur  
Vorübung für die komplexere Varianten
- Unbedingt „Powerhouse“ aktiviert halten!
- Auf sehr korrekte Ausführung achten!

- Kräftigung der Bauchmuskulatur, aktives Wahrnehmen der „Box“, des „Powerhouse“ und der Atmung
- Auf sehr korrekte Ausführung achten. Atmung beim „schlagen“ fließen lassen, nicht „abhacken“.



- Kräftigung der Oberschenkelrückseiten- und Gesäßmuskulatur, Dehnung der Oberschenkelvorderseiten-Muskulatur
- Auf sehr korrekte Ausführung achten. („Powerhouse“ aktiviert halten, „Box“ überprüfen)



- Entspannung der Rückenmuskulatur, intensives Wahrnehmen der Atmung, der „Box“, des „Powerhouse“, abschließende Übung



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