

## **T U R N F E S T A K A D E M I E**

### **WS 301 Pilates Flow**

Katharina Harvey

**Pilates Flow** zeichnet sich durch die Arbeit mit weichen Bewegungen aus, die ineinander übergehen und mit der Atmung verbunden werden. Basierend auf den Pilates Prinzipen werden die Pilates Übungen variiert und fließend miteinander verbunden. Den Körper begleitet von der Atmung und einer stabilen Körpermitte bei jeder Bewegung im Fluss zu spüren, ist ein anspruchsvolles Workout der besonderen Art. Dies bedeutet eine hohe Koordination und eine Verbindung mit den Pilates Prinzipien.

Ich möchte zwischen folgenden Flows unterscheiden:

A) Das Ziel von Bewegungsfluss innerhalb EINER ÜBUNG ist es, während der Übung das Körperzentrum im Zusammenhang mit der Atmung und der Bewegung so zusammengefügt, dass die Muskulatur ökonomisch arbeiten kann. Für alle Schwierigkeitslevels geeignet.

B) „Flow“ kann auch für die Übergänge innerhalb einer Stunde stehen. Verschiedene Körperlagen werden durch Bewegungen, Mobilisationen, Wahrnehmungsübungen oder Übungs-Variationen miteinander verbunden. Diese Stunde sollte man gut planen und z.B folgende Punkte beachten:

- Organisation der Gruppe innerhalb einer Stunde- wohin soll die Gruppe sich drehen etc.
- eine Übung mit zwei Seiten muss nicht zwingend nacheinander durchgeführt werden, aber in der Planung sollte man das Durchführen der zweiten Seiten zu einem späterem Zeitpunkt mit einem Seitenwechsel bedenken.

C) Das Ziel „eines Flows“ ist es, das Körperzentrum während der zusammengeführten Bewegungen so einzusetzen, dass die Muskelarbeit ökonomisch und im Rhythmus des Atems stattfinden. Für alle Schwierigkeitslevels geeignet. Die kleinen Flows runden z.B. eine Basic Stunde sehr gut ab. Zu beachten sind z.B:

- Übungen sollten bekannt sein
- Atemrhythmus sollte bekannt sein
- Bewegungsausführung/ Levels (worauf ist zu achten bei jeder Bewegung) sollte bekannt sein
- Übungen/ Varianten auswählen die, einen Bewegungsfluss erlauben.

D) Das Ziel einer Flow-Stunde ist es, das Körperzentrum bei Bedarf die gesamte Stunde aktiviert zu lassen und die Spannung so viel einzusetzen, wie sie in der jeweiligen Übung gebraucht wird.

**Diese fließende, dynamische Masterclass mit Katharina setzt Körpererfahrung mit den Pilates-Prinzipien und eine gute Beweglichkeit voraus.**

**Eignende Notationen:**