

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

WS 313 Meine erste Pilates Stunde

Katharina Harvey

Was ist Pilates?

Pilates ist ein Trainingsprogramm, das nach seinem Begründer, dem Deutschen Josef Pilates (1880-1967) benannt wurde. Josef Pilates entwickelte sowohl ein Trainingsprogramm an Pilates- Maschinen, als auch ein Mattenprogramm. In dieser Einheit werden Übungen aus seinem Mattenprogramm vorgestellt. Sie beinhaltet Übungen die darauf abgestimmt sind Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen.

Ziel der Pilates - Methode

J. Pilates war der Überzeugung, dass körperliche Fitness aus einer Einheit von „Körper, Geist und Seele“ besteht. Deshalb werden Pilates - Übungen sehr langsam, bewusst und konzentriert ausgeführt. Die Aufmerksamkeit soll ganz auf die Wahrnehmung der Bewegung und ihre Ausführung gelenkt werden. Das arbeiten mit „der Rolle“ steigert die Wahrnehmung und kann keine Übung erleichtern, oder auch erschweren.

Hauptmuskeln beim Pilates - Training

Die Hauptmuskeln, die für die Kernspannung zuständig sind:

- die quere und schräge Bauchmuskulatur
- die Multifidi (Muskeln zwischen den Wirbelgelenken)
- Beckenboden und
- das Zwerchfell.



Durch die Aktivierung dieser tiefen stabilisierenden und der größeren Muskeln kann Körperbelastungen entgegengewirkt und die Haltung verbessert werden. Die Pilates-Übungen arbeiten mit dem „Neutralen Becken“ das heißt, dass die natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule in vielen Übungen erhalten bleiben, oder immer wieder zum „Neutralen Becken“ zurückkehrt.

J. Pilates legte großen Wert darauf, die Verbindung zwischen Körper und

Geist herzustellen.

Daraus entstanden folgende **Gundprinzipien**:

- Entspannung - Einstimmen auf die Übungen gefolgt von
- der Konzentration als Schlüsselement um Körper & Geist zu verbinden.
- Kontrolle in den einzelnen Übungen. Qualität vor Quantität.
- Atmung - gemeint ist die Brustkorbatmung im Einklang mit der Bewegung.
- Zentrierung – eine stabile Körpermitte aufbauen
- Bewegungsfluss – ineinander fließende Bewegungen
- Imagination - eine Vorstellung der Übung bekommen. Vor dem innerem Auge die Bewegung vertiefen, oder ein Gefühl für die Übung erhalten.
- Integration – Der ganze Körper wird bei den einzelnen Übungen angesprochen.

Das Stundenbild für Anfänger

Der Einsteiger braucht, in der ersten Stunde viele Wahrnehmungsübungen zum Erspüren- und Erlernen der jeweiligen Position, der Atmung und der Ansteuerung der Kernspannung.

Diese werden in der jeweiligen Körperlage erarbeitet. Hier sollen alle Körperlagen erarbeitet werden.

Stundenablauf: **Übungsbeispiele** (können in der Masterclass abweichen)

1. Einstieg und Ankommen, Aufbau und Wahrnehmung des Körperzentrums, Vorbereitung des Körpers auf die Stunde
2. Mobilisation der Wirbelsäule
3. Stabilisations- und Balanceübungen im Stand

Stand auf einem Bein Blickrichtung ändern, Haltungsaufbau im Einbeinstand (Stabiler Rumpf & Mobile Extremitäten)

4. Pilates- Übungen im Stand mit dem Schwerpunkt Wahrnehmung und Wirbelsäulenaufrichtung, Kräftigung vom Rumpf- und Beinmuskulatur
Abduktion im Einbeinstand, Ws-Twist im Stand, Vorlage im Stand
5. Übergang zum Boden
Pilates Push up Variation
6. Pilates- Übungen in Bauchlage mit dem Schwerpunkt: Spannungsaufbau, Wahrnehmung, Schultergürtelorganisation, Wirbelsäulenaufrichtung und –kräftigung
Pfeil Variante, Small Arches, Single Leg Kick Variante
7. Pilates- Übungen im und aus dem Vierfüßerstand mit dem Schwerpunkt: Wahrnehmung und Aufbau der Übung, Stabiler Rumpf & Mobile Extremitäten, Schultergürtelorganisation, Wirbelsäulenaufrichtung und -kräftigung, Kräftigung des Körperzentrums, Kräftigung der Handgelenke
Vierfüßerstand Aufbau und Varianten
8. Pilates- Übungen im Sitz mit dem Schwerpunkt: Wahrnehmung, Haltungsaufbau, Schultergürtelorganisation und -kräftigung, Wirbelsäulenaufrichtung und –kräftigung
WS-Twist, Leg Pull Variation
9. Pilates- Übungen aus dem Sitz mit dem Schwerpunkt:
Schultergürtelorganisation, Kräftigung des Körperzentrums, Rundung der Wirbelsäule
Roll up/down Variation
10. Pilates- Übungen in der Seitenlage mit dem Schwerpunkt: Aufbau der Körperposition, Wirbelsäulenausrichtung, Kräftigung unterer Extremitäten, Stabiler Rumpf & Mobile Extremitäten
Variante Beinkreise, Haifischmail, Single Leg Circle Variante
11. Pilates- Übungen in der Rückenlage mit dem Schwerpunkt: Wahrnehmung, Wirbelsäulenausrichtung, Kräftigung des Körperzentrums, Stabiler Rumpf & Mobile Extremitäten, Schultergürtelorganisation
Single Leg Circles Variante, Dead Bug
12. Pilates- Übungen in der Rückenlage mit dem Schwerpunkt: Wahrnehmung, Kräftigung des Körperzentrums, Kontrolle in der Bewegung, Atemfluss, Schultergürtelorganisation
Bridging Variante
13. Mobilisation und Entspannung zum Stundenabschluss.

Wichtige Hinweise: Alle Übungen werden in ihrer Ein- und Ausgangsposition in einer neutralen Wirbelsäulenstellung ausgeführt, d.h. je nach Inhalt der Übung kann die neutrale Wirbelsäulenposition auch kontrolliert verlassen werden. Alle Übungen werden mit aktiver Bauch- und Beckenbodenmuskulatur (Kernspannung) durchgeführt. Die Wiederholungszahl der einzelnen Übungen ist abhängig von der Bewegungsqualität. Wenn z.B. der Schultergürtel sich verspannt, die Spannung im Körperzentrum nachlässt, oder der Atem nicht mehr fließt wird machen Sie eine Pause!

Bei Übungen die im Sitz durchgeführt werden, können je nach Beweglichkeit des Teilnehmers folgende Sitzmöglichkeiten angeboten werden: Ring-, Schneider- und Grätschsitz mit angewinkelten oder gestreckten Beinen. Die Wirbelsäule sollte in ihrer natürlichen Schwingung erhalten bleiben.