

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

WS 321 – Standing Pilates

Anita Braunsdorf

Standing Pilates (Stehende Pilatesübungen)

Diese Pilatesübungseinheit eignet sich besonders für Pilates Trainer die ihre Stunde mal anders gestalten wollen.

Die Aufwärmphase dient dem Körper dazu, gut aufgewärmt, mobilisiert, zentriert und gut ausgerichtet zu sein.

Die Atmung sollte in der Aufwärmphase immer mit einfließen.

Stehende Pilates Übungen verlangen von den TN eine gute Zentrierung, Balance, Ausrichtung und Kontrolle. Diese Stunde eignet sich nicht für Anfänger.

Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Längenerhaltung der Wirbelsäule unterstützt von der kraftvollen Mitte während Arme und Beine in verschiedenen Variationen arbeiten können.

Auf all das ist zu achten bevor der TN mit den Übungen beginnt.

1. THE HUNDRED (die Hundert)

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander, Arme lang neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach hinten, kleine Pumpbewegungen mit den Armen ausführen.

Dabei 5x EA und 5x AA

Variationen: Im Einbeinstand üben oder im Ballenstand.

2. LEG CIRCLES (Beinkreise)

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander. Die Hände liegen entspannt auf den Hüften.

EA in der Vorbereitung, rechtes Bein AA vor dem Körper leicht anheben EA halten, mit der AA kleine Kreise in der Luft beschreiben. 4x rechts, 4x links

AA das Bein wieder senken. Alles mit dem linken Bein wiederholen.

Variationen: A) Arme in der Seithalte oder über dem Kopf anheben. B) Beinkreise an der Körperseite durchführen. C) Beinkreise hinter den Körper durchführen.

3. ROLL DOWN (Abrollen)

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander.

EA vorbereiten, AA von der Halswirbelsäule beginnend abrollen bis die Hände den Boden berühren, EA Knie beugen AA Beine wieder strecken 4x wiederholen, mit der AA wieder aufrollen in den Stand alles 4x wiederholen.

Variationen: A) Die Knie bleiben beim abrollen gebeugt halten B) die Arme über dem Kopf anheben und mit dem Senken der Arme die Abrollbewegung einleiten.

4. LEG PULL BACK (Beinheben rückwärts)

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander. EA vorbereiten AA abrollen und mit den Händen 2 Schritte vorlaufen in die Brettposition, EA halten AA Fuß leicht von der Matte lösen, EA halten AA senken, wiederholen. AA zurück in die Ausgangsposition kommen.

Variationen: A) aus dem Brett in die UP STRETCH Position führen (Hund der nach unten schaut) wieder absenken in die Brettposition. B) aus der UP STRETCH Position LEG PULL BACK wiederholen.

5. SPINE TWIST (WS Drehung)

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander, Mit der AA die Arme anheben und die Unterarme übereinander schieben. EA vorbereiten, AA Rotation des Oberkörpers zu rechten Seite, Kopf und Auge begleiten die Bewegung. EA halten AA wieder zurück zum Zentrum.

Variationen: A) Arme öffnen und in Schulterhöhe halten dann erfolgt die Rotation. B) Im Einbeinstand, gute Balance ist Voraussetzung.

6. THE SAW (die Säge)

Stand über Hüftbreite, die Füße leicht ausgedreht, Hände auf die Hüfte legen.

EA vorbereiten AA Oberkörper absenken (Tischposition) EA halten AA Oberkörper zur Seite drehen EA halten AA Oberkörper wieder aufrichten.

Variationen: A) Arme über den Kopf strecken, absenken und die Hände zum rechten Fuß senken.

B) die rechte Hand zeigt zum linken Fuß, die linke Hand zurück strecken, der Blick folgt der hinteren Hand.

7. SWIMMING (Schwimmen)

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht beugen

AA Arme vor den Körper anheben (Schulterhöhe). EA vorbereiten Arme aus dem Schultergelenk auf und ab bewegen (kleiner Bewegungsradius), der Atem fließt (jeder in seinem Atemrhythmus)

Variationen: a) Arme über den Kopf heben, b) Atemrhythmus variieren.

8. OPEN LEG SIDE (Seitliche Beinöffnung)

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, Hände auf die Hüfte legen EA mit der AA rechtes Bein seitlich rausschieben, die Fußspitze bleibt am Boden, EA das Bein zurück in die Ausgangsposition ziehen, AA linkes Bein seitlich rausschieben, EA wieder zurück ziehen. 4x wiederholen.

Variante: a) Arme seitlich halten, das Bein seitlich anheben, b) Oberkörper leicht vorgeneigt, Arme seitlich halten.

9. HALF ROLL UP (Halbes Aufrollen)

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander. Knie gebeugt. Hände auf die Hüften legen

EA vorbereiten, AA rechtes Bein vorschieben, EA halten eine leichte C-Kurve mit WS ausführen, AA in die aufgerichtete Ausgangsposition zurückkehren.

10. THE TWIST (die Drehung)

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander. AA abrollen bis die Hände den Boden erreichen, mit den Händen vorlaufen in den UP STRETCH, EA Position halten AA eine Hand vom Boden lösen EA senken mit der AA mit den Händen zurück laufen zu den Füßen und wieder aufrollen. Erneut beginnen 4x wiederholen.

Variationen: A) die angehobene Hand AA unter den Körper schieben. B) AA den Arm seitlich anheben und den Körper „aufdrehen“. EA zurück in den UP STRETCH.

11. ROLLING (Rollen)

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander, Arme vor dem Körper halten. AA rechtes Bein hinter den Körper führen EA halten, AA das gebeugte Bein zum Körper ziehen (das Knie Richtung Oberkörper) dabei entsteht eine C-Kurve in der WS. EA das Bein zurück führen und die Übung 4x wiederholen.

Variationen: Arme seitlich neben dem Körper halten, mit dem Vorziehen des Beines die Arme vor den Körper führen.

12. SINGLE LEG STRETCH (ein Bein Streckung)

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander. AA Arme über den Kopf anheben EA halten, AA rechtes Knie heben beide Hände zum rechten Knie führen, EA strecken. 4x wiederholen.