

PILATES MIT KLEINGERÄTEN

Vorbemerkungen/Ziele

Zur Unterstützung der „Pilates Übungen“ können in der Praxis verschiedene Kleingeräte, z.B. Overball, Theraband, Strandbälle, Luftballons, Matten, als Alternative zu den sehr teuren „Pilates-Geräten“, eingesetzt werden. Je nach Übungsauswahl sind sie für Einsteiger eine Hilfe, für Fortgeschrittene eine zusätzliche Herausforderung. Sie helfen, Feinmotorik, Koordination (Anpassungs-, Reaktions-, Gleichgewichtsfähigkeit, intra- und intermuskuläre Koordination) sowie die Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper zu verbessern und somit dem Ziel der Rumpfstabilisation, Verbesserung der Flexibilität, Entlastung des Haltungs- und Bewegungssystems sowie der Ökonomisierung von Bewegungsabläufen entscheidend näher zu kommen. In der Summe stellen Kleingeräte eine zusätzliche Variationsmöglichkeit zum klassischen „Pilates-Training“ dar und verstehen sich daher als ein wichtiges Element für das Bewegungserleben.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG/VORBEREITUNG (10 Minuten)

● Selbsteinschätzungen

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

(s. WiS 11/04 Pilates – Teil 1 unter „Schwerpunkt/Vorbereitende Übungen“)

Hinweis: Für alle Selbsteinschätzungen/Übungen/Controlling gilt: „Powerhouse“ aktivieren, „Box“ kontrollieren und seitliche Brustkorb- atmung ausführen.

SCHWERPUNKT (35 - 65 Minuten)

Übungen im Stand mit dem Strandball (SB)

● „Aufrecht“

Ausgangsposition ist der funktionelle Stand (FS). SB mit beiden Händen in Hüfthöhe vor dem Körper halten. Die Schulterblätter streben Richtung Wirbelsäule, die Arme sind nicht ganz durchgestreckt und im Ellbogen geschmeidig gerundet. Beim Ausatmen leicht mit beiden Händen gegen den SB drücken, einatmen, lösen usw.

Variation: Gleiche Übung nur auf Brusthöhe.

● „Flankenkraft“

FS, SB auf einer Seite in Höhe des Oberschenkels anlegen. Die entsprechende Hand liegt entspannt auf dem SB, der Ellbogen ist geschmeidig gerundet und zeigt nach außen (Schulter nicht hochziehen). Ausatmen und sanft gegen den SB drücken, einatmen, lösen usw. - Seitenwechsel.

Variation: Beim Ausatmen mit kleinen Impulsen gegen den SB drücken (resonieren), solange wie die Ausatmung „steht“!

● „Pinguin“

FS, den SB zwischen die Oberschenkel klemmen. Beim Ausatmen die Oberschenkel gegen den SB drücken, einatmen, lösen usw. - evtl. resonieren.

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 - 90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): Erwachsene (Frauen und Männer)

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

Geräte: Therabänder (oder ähnliche strapazierfähige Fitnessbänder) in unterschiedlichen Stärken, ca. 120 cm Länge, Overbälle Durchmesser 20 - 26 cm, Strandbälle Durchmesser ca. 30 cm

Ort: Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

☉ Die Selbsteinschätzungen halten den „Ist-Zustand“ zu Beginn einer Übungsstunde fest und bereiten auf die Übungen vor. Sie werden vor jeder „Pilates“-Stunde durchgeführt.

✔ Um das Ergebnis einer Stunde zu überprüfen, werden die Selbsteinschätzungen als „Controlling“ auch am Ende einer Übungseinheit durchgeführt.

☉ Kräftigung der Rumpf- und Gelenkstabilisierenden Muskulatur, der Extremitäten, Propriozeption/Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit, Verbesserung der Feinmotorik, Wahrnehmung des eigenen Körperbildes, des eigenen Bewegungsmusters, -verhaltens, Atemwahrnehmung, Zentrierung, Bewegungsfluss, Kontrolle, Konzentration, Präzision

✔ **Hinweise zu den Schwerpunkt-Übungen:**

Auf funktionelle, kontrollierte, präzise Ausführung im Bewegungsfluss mit korrekter Atmung achten!

✔ Prinzipiell werden die Übungen wie auch die Selbst-



Stundenverlauf und Inhalte

Übungen mit dem Theraband (TB) in der Rückenlage

● „Paddeln“ (1)

Funktionelle Rückenlage (FR). Beim Ausatmen nacheinander die Beine zum Oberkörper heranziehen, TB um einen Fuß befestigen. Beim nächsten Ausatmen die Beine in die 90°-Position führen. Einatmen. Ausatmen und das angewinkelte Bein gegen den Widerstand des TB Richtung Matte führen und beim Einatmen wieder anheben. Nach einigen Wiederholungen Seitenwechsel.

● „Lange Beinkreise“ (2)

FR, beim Ausatmen das Bein (mit TB) locker Richtung Decke strecken und kleine Trichterkreise über außen beschreiben (ganzes Bein, nicht nur der Unterschenkel – solange die Ausatmung „steht“). Einatmen, das Bein oben lassen, nicht mehr „kreisen“. Nach einigen Wiederholungen Seitenwechsel.

● „Schulterbrücke mit Kick“ (3)

FR (TB um einen Fuß), beim Ausatmen in die Schulterbrücke aufrollen. Beim Ausatmen entsprechendes Bein nach vorne „kicken“ (entfalten). Mehrmals wiederholen, einatmen und auf die Matte zurückrollen und Seitenwechsel.

Variation: Bein Richtung Decke „kicken“ (entfalten).

Übungen mit dem Theraband (TB) in der Seitlage

● „Beinschön“ (4)

Gestreckte Seitlage (GS) – Taille berührt nicht die Matte! Das TB um die Fußgelenke legen und zusammenknoten (nicht zu stramm). Beim Ausatmen das obere Bein gegen den Widerstand des TB nach oben führen. Einatmen, Bein wieder zurückführen. Nach einigen Wiederholungen Seitenwechsel.

Variation: Mit drei kleinen „Ausatmungsimpulsen“ ausatmen und dazu das Bein mit drei kurzen Impulsen nach oben „federn“.

Übungen mit dem Overball (OB) in der Rückenlage

● „Bein klappen mit Ball“

FR, den OB auf eine Seite des Körpers legen (in Höhe des Oberschenkels). Beim Ausatmen entsprechendes Bein gegen Widerstand (Ball) nach außen „klappen“. Der Fuß bleibt auf der Matte. Nach einigen Wiederholungen Seitenwechsel.

● „Bein strecken mit Ball“ (5)

Ausgangsposition Stufenlagerung (Beine 90°, OB unter dem „Kreuzbein-Steißbein-Dreieck“). Beim Ausatmen ein Bein langsam nach vorne „entfalten“/strecken. Einatmen und das Bein wieder in Ausgangsposition zurückführen. Nach einigen Wiederholungen Seitenwechsel.

Übungen mit dem Overball (OB) in der Seitlage

● „Zange“ (6)

GS – Taille berührt nicht die Matte! OB zwischen die Oberschenkel legen. Beim Ausatmen Beine gegen den OB drücken.

Variation: Beim Ausatmen zusätzlich Beine anheben.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

Abschließende Übung

● „Engel“ (7)

FR, beim Einatmen beide Arme geschmeidig gerundet hinter den Körper bringen. Beim Ausatmen die Arme über die Seite am Boden entlang, wieder an den Körper heran bringen.

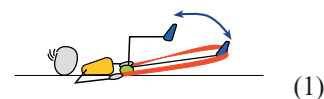
AUSKLANG (10 Minuten)

● Controlling

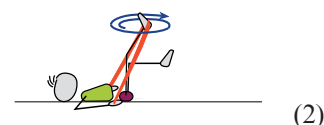
● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊗ = Absicht, ⊕ = Hinweise

Absichten und Hinweise

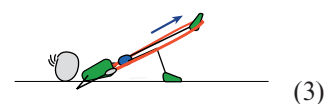
einschätzungen/Controlling wegen der besseren Wahrnehmung ohne Turnschuhe ausgeführt (rutschfeste Socken oder ohne Strümpfe).



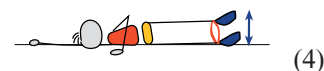
(1)



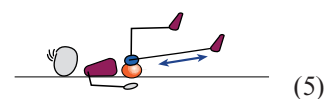
(2)



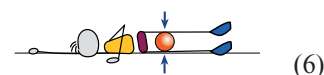
(3)



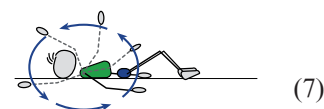
(4)



(5)



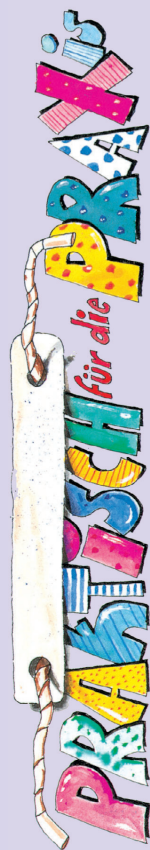
(6)



(7)

⊙ Atem-, Körper- und Bewegungswahrnehmung, harmonischer Abschluss

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



Autorin:
Elena
Spereiter

Illustratorin:
Claudia Richter