



Fachbereich
Fitness/Gruppentraining

Lehrbrief Kursleiter/in Pilates

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Wegweiser durch den Lehrbrief.....	10
Übergeordnete Lernziele des Fernlehrgangs	15
1 Einleitung.....	17
2 Ziele der Pilates-Trainingsmethode.....	20
2.1 Die Optimierung der physiologischen Funktionen	20
2.2 Die Verbesserung psychologischer Faktoren	21
2.3 Die Unterstützung des motorischen Lernprozesses.....	21
3 Prinzipien der Pilates-Methode.....	24
3.1 Konzentration.....	24
3.2 Kontrolle.....	26
3.3 Zentrierung	27
3.4 Bewegungsfluss.....	29
3.5 Bewegungspräzision.....	30
3.6 Atmung.....	31
4 Elemente der speziellen Pilates-Bewegungstechnik	36
4.1 Das Powerhouse.....	36
4.2 Verlängern statt Verspannen	44
4.3 Qualität vor Quantität.....	44
4.4 Langsame, bewusste Bewegungsausführung.....	45
4.5 Isolation in der Stabilisation	45
4.6 Visualisierung	46
5 Die Haltung im Pilates-Training	48
5.1 Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule	48
5.1.1 Der Aufbau der Wirbelsäule	48
5.1.2 Die Funktionen der Wirbelsäule.....	50
5.1.3 Das Wirbelsegment	50
5.1.4 Der Aufbau und die Funktionen eines Wirbels	51
5.1.5 Aufbau und die Funktion der Bandscheibe	51
5.1.6 Die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule.....	53
5.1.7 Die muskuläre Verspannung der Wirbelsäule.....	53
5.2 Die „statische und dynamische“ Haltung.....	54
5.3 Ursachen und Folgen einer „schlechten“ Haltung	56
5.4 Haltungsschwächen	57
5.4.1 Hohlrundrücken.....	57
5.4.2 Flachrücken.....	58

5.4.3	Rundrücken	58
5.4.4	Hohlrücken	58
5.4.5	Skoliose	58
5.5	Erkennen von Haltungsfehlern	59
6	Grundpositionen im Pilates-Training	65
6.1	Stand	66
6.2	Bankstellung	67
6.3	Sitz	68
6.4	Bauchlage	69
6.5	Seitenlage	70
6.6	Rückenlage	71
6.7	Ruhe- und Ausgleichspositionen	72
6.7.1	Kutschersitz	72
6.7.2	Päckchenstellung	73
6.7.3	„Totenstellung“ (Yoga)	75
6.7.4	„Embryostellung“	76
6.7.5	Entspannte Bauchlage	77
7	Vorbereitende Übungen	79
7.1	Haltungsschulung	79
7.2	Aktiver Stand	80
7.3	Zentrierung durch Contract & Release	81
7.4	Ab- und Aufrollen	82
7.5	Mobilisations- und Schwungübungen	83
7.6	Lockerungsübungen	84
7.7	Übungen zur Öffnung des Oberkörpers	85
8	Stundenkonzeption und Kursprofile	87
8.1	Der richtige Stundenaufbau	88
8.1.1	Vor der Stunde	88
8.1.2	Während der Stunde	89
8.1.3	Nach der Stunde	89
8.2	Die richtige Musikauswahl	89
8.3	Pilates-Stundenbeispiele	90
8.3.1	Einsteigerstunde	90
8.3.2	Mittelstufe	92
8.3.3	Fortgeschrittene	93
8.4	Integration von Pilates-Übungen in andere Angebote	95
8.4.1	Bauch-Beine-Po-Stunden	95
8.4.2	Wirbelsäulengymnastik	95
8.4.3	Personal Training	96
9	Didaktik und Methodik im Pilates-Training	98
9.1	Methodische Maßnahmen	98
9.2	Unterrichtsbeobachtung	99

9.3 Korrektur	100
9.4 Feedback	106
10 Pilates für Einsteiger/Mittelstufe - Serie 1	108
10.1 The Hundred	109
10.2 Roll Up	113
10.3 Leg Circle	117
10.4 Single Leg Stretch	121
10.5 Criss Cross	125
10.6 Shoulder Bridge	129
10.7 Side Kick Serie 1	133
10.8 Side Bend	137
10.9 Swan Dive	141
10.10 Single Leg Kick	145
10.11 Double Leg Kick	149
10.12 Swimming	153
10.13 Spine Stretch	157
10.14 Spine Twist	161
10.15 The Saw	165
10.16 Rolling like a Ball	169
10.17 The Seal	173
10.18 Leg Pull Front	177
10.19 Push Up	181
11 Pilates für Fortgeschrittene – Serie 2	187
11.1 Einführung	187
11.2 Spezielle Trainingsziele	187
11.3 Spezielle Methodik/Didaktik	189
11.4 Pilates-Übungen für Fortgeschrittene	190
11.4.1 Leg Pull Back	190
11.4.2 Open Leg Rocker	194
11.4.3 Double Leg Stretch	198
11.4.4 Single Straight Leg Stretch	202
11.4.5 The Scissors	206
11.4.6 Bicycle	210
11.4.7 Side Kick Serie 2	214
11.4.8 Twist	218
12 Pilates mit dem Thera-Band®	224
12.1 Produktinformation	224
12.2 Spezielle Trainingsziele	226
12.3 Spezielle Methodik/Didaktik	227
12.4 Vorbereitende Übungen	229

12.4.1	Übungen im Stand	229
12.4.2	Übungen im Sitz	231
12.4.3	Pilates-Atmung mit Thera-Band®	232
12.5	Pilates-Übungen mit dem Thera-Band®	233
12.5.1	Spine Twist	233
12.5.2	Side Bend	235
12.5.3	Rolling like a Ball	237
12.5.4	Roll Up	239
12.5.5	Leg Circle.....	241
12.5.6	The Hundred.....	243
12.5.7	Double Leg Stretch	245
12.5.8	Swan Dive	247
12.6	Stundenbeispiel	249
13	Pilates mit dem Fitball.....	251
13.1	Produktinformation	251
13.2	Spezielle Trainingsziele	255
13.3	Spezielle Methodik/Didaktik	257
13.4	Vorbereitende Übungen	258
13.4.1	Übungen im Sitzen auf dem Ball	258
13.4.2	Übungen in der Rückenlage auf dem Ball	260
13.4.3	Übungen in der Bauchlage über dem Ball.....	261
13.4.4	Rückenlage.....	262
13.5	Pilates-Übungen mit dem Fitball.....	263
13.5.1	Spine Twist.....	263
13.5.2	Criss Cross.....	265
13.5.3	Shoulder Bridge	267
13.5.4	Swan Dive	271
13.5.5	Leg Pull Front.....	273
13.5.6	Push Up.....	275
13.5.7	Leg Circle.....	277
13.5.8	The Seal	279
13.6	Stundenbeispiel	280
14	Pilates mit dem Redondo®-Ball.....	282
14.1	Produktinformation	282
14.2	Spezielle Trainingsziele	284
14.3	Spezielle Methodik/Didaktik	285
14.4	Vorbereitende Übungen	285
14.4.1	Vorbereitende Übungen im Stand	286
14.4.2	Übungen im Sitzen mit Redondo®-Ball	288
14.5	Pilates-Übungen mit dem Redondo®-Ball	290
14.5.1	Spine Twist.....	290
14.5.2	Criss Cross.....	292
14.5.3	Swan Dive	294
14.5.4	Roll Up	296
14.5.5	Single Leg Stretch	298
14.5.6	Double Leg Stretch	300
14.5.7	Side Kick Serie	302
14.6	Stundenbeispiel	303

15 Pilates für den gesunden Rücken	305
15.1 Spezielle Trainingsziele.....	305
15.2 Spezielle Methodik/Didaktik.....	306
15.3 Vorbereitende Übungen.....	307
15.4 Pilates-Übungen für den gesunden Rücken	308
15.4.1 Roll Down.....	308
15.4.2 Spine Twist.....	310
15.4.3 Swan Dive.....	312
15.4.4 Swimming	314
15.4.5 Shoulder Bridge	316
15.4.6 Rolling like a Ball	318
15.5 Stundenbeispiel.....	320
15.5.1 Allgemeine Erwärmung	320
15.5.2 Spezielle Erwärmung	320
15.5.3 Hauptteil	321
15.5.4 Cool-down.....	322
16 Mythen und Missverständnisse.....	324
17 Präventionskurse und das BSA-Gesundheitsprogramm „Mehr Kraft mit Pilates“	331
17.1 Grundlagen Präventionskurse nach § 20 SGB V	331
17.1.1 Gesetzliche Grundlagen.....	331
17.1.2 Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes.....	332
17.1.3 Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)	333
17.2 Umsetzung des BSA-Gesundheitsprogramms „Mehr Kraft mit Pilates“	334
17.2.1 Voraussetzungen zur Umsetzung von Präventionsprogrammen bzw. des BSA- Gesundheitsprogramms	334
17.2.2 Schritte zur Umsetzung des BSA-Gesundheitsprogramms	334
17.2.3 Kursunterlagen zum BSA-Gesundheitsprogramm	334
Nachwort.....	336
Anhang	337
Lösungen und Kommentare zu den Übungen.....	337
Tabellenverzeichnis.....	344
Abbildungsverzeichnis.....	346
Glossar	349
Literaturverzeichnis.....	353
Stundenbeispiele.....	355
1. Stundenbeispiel: Pilates mit Thera-Band® (TB).....	355
2. Stundenbeispiel: Pilates mit Fitball	359
3. Stundenbeispiel: Pilates mit Redondo®- Ball.....	362

3 Prinzipien der Pilates-Methode



Lernziele

Nach der Bearbeitung des Kapitels . . .

- sind Sie in der Lage, die Prinzipien der Pilates-Methode aufzuzählen und zu erläutern,
 - können Sie durch die eingestreuten Übungen direkt einen Praxisbezug erkennen,
 - sind Sie in der Lage, Ihren Teilnehmern die Prinzipien der Pilates-Methode verständlich zu erklären.
-

3.1 Konzentration

„Der Körper folgt dem Geist.“

„Eine gute Konzentration ist essentiell für eine gute Kontrolle.“

„Der Geist ist das Kontrollzentrum des Körpers.“



Abb. 1: Konzentration (© BSA/DHfPG)

Die **Konzentration** ist die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf ein einziges Ziel, in diesem Fall die Ausführung einer vorgegebenen Pilates-Übung (Isacowitz & Clippinger, 2011, S. 2). Die Konzentration ist ein Schlüsselement in der Pilates-Technik. Das Fokussieren auf jede Phase einer Bewegung, auf die arbeitenden Muskeln oder auf die Atmung ermöglicht erst das Zusammenspiel von Geist und Körper (Moriabadi, 2004, S. 14). Lassen Sie sich von nichts und niemand ablenken – konzentrieren Sie sich nur auf diese eine Sache, auf diese eine Übung. Beobachten Sie Ihren Körper, spüren Sie Veränderungen und genießen Sie die Bewegung.

Joseph Pilates war davon überzeugt, dass eine Übung, die nicht mit der nötigen Aufmerksamkeit ausgeführt wird – also voll automatisiert abläuft, keinen wirklichen gesundheitlichen Benefit bringt. Aus diesem Grund gehört das Trainieren mit bewusst gelenkter Aufmerksamkeit zu den ersten Schritten im Pilates-Training.



Übung 3.1

1. Legen Sie sich in Rückenlage auf eine bequeme Unterlage. Führen Sie bei aufgestellten Beinen 8-10 Wiederholungen der klassischen Bauchmuskelübung „Crunch“ durch.
2. Strecken Sie nun die Beine am Boden aus, legen Sie die Arme neben den Körper auf die Matte und ruhen Sie sich einen Moment aus.
3. Richten Sie nun Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihren Bauchnabel und beobachten Sie die Bewegungen Ihrer Bauchdecke beim Atmen, spüren Sie nach!
4. Ihr „Aufmerksamkeitspunkt“ ist immer noch der Bauchnabel! Führen Sie nun nochmals 8-10 Crunches aus!
5. Hat sich etwas verändert? Fühlt sich die Übung genauso an? Über was haben Sie nachgedacht? Bitte notieren Sie Ihre Beobachtungen!

3.2 Kontrolle

„Pilates-Bewegungen beginnen mit der geistigen Kontrolle der Muskeln.“
„Die Kontrolle des Körpers beginnt im Kopf.“



Abb. 2: Kontrolle (© BSA/DHfPG)

Pilates nannte schon in frühen Jahren sein persönliches Trainingssystem „the art of controlology“. Die **Kontrolle** lässt sich allgemein als Steuerung des Ablaufs einer vorgegebenen Handlung definieren. Eine Handlung perfekt auszuführen heißt auch die optimale Kontrolle darüber zu haben (Isacowitz & Clippinger, 2011, S. 2).

Die Kontrolle über den Körper, die Atmung und den Geist zu haben, erscheint für uns vielleicht unmöglich – aber was ist die Alternative? Viele gesundheitliche Probleme der Menschen entstehen durch mangelnde Selbstkontrolle. So können unkontrollierte Bewegungen akut zu Verletzungen und mittelfristig sogar zu Belastungsschäden führen. Die Pilates-Methode wird Ihnen helfen, die Kontrolle über die Muskeln bei der Bewegungsausführung zu erlernen und zu erhalten (Moriabadi, 2004, S. 16). Die einzelnen Übungen sollen in jeder Bewegungsphase kontrolliert und mit bewusster Aufmerksamkeit durchgeführt werden. Der zukünftige Erfolg hängt allerdings auch von der Disziplin zum regelmäßigen und korrekten Trainieren ab.



Übung 3.2

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie beide Arme über den Kopf. Nun lassen Sie beide Arme - „out of control“ - locker fallen! Wiederholen Sie diese Übung mehrmals!
2. Nun führen Sie die Arme kontrolliert aus der Hochhalte in die Tiefhalte, d.h. beide Arme nach unten neben den Körper bringen. Spüren Sie den Unterschied? Wenn ja, formulieren Sie Ihre Empfindungen!

3.3 Zentrierung

*„Alle Bewegungen nach Pilates haben ihren Ursprung im Körperzentrum.“
„Ein kräftiges Körperzentrum gibt dem Trainierenden die nötige Stabilität.“
„Körperliche Stabilität unterstützt die innere Stabilität.“*



Abb. 3: Zentrierung (© BSA/DHfPG)

Zentrierung kann mehrere Bedeutungen haben. Im Zusammenhang mit Pilates bezieht sich dieser Begriff auf den Körperschwerpunkt. Er stellt einen Punkt dar, um den herum die Körpermasse gleichmäßig verteilt ist. Würde man den Körper an diesem Punkt aufhängen, dann wäre er in alle Richtungen ausbalanciert (Isacowitz & Clippinger, 2011, S. 2). Alle Pilates-Bewegungen gehen vom **Körperzentrum** aus und basieren auf körperlicher Stabilität, die wiederum von der Kraft der Körpermitte abhängt. Joseph Pilates bezeichnet das Körperzentrum als „**Powerhouse**“. Die Bauch- und Rückenmuskeln sowie der Beckenboden bilden zusammen das Powerhouse und schützen die Wirbelsäule und die inneren Organe. Fehlt diesen Muskeln die nötige Stärke, kommt es zu einer schlechten Haltung und andere Muskeln, die für diese Aufgabe nicht geeignet sind, übernehmen die Arbeit. Das Powerhouse stellt das Fundament dar, auf das wir uns im täglichen Leben verlassen können.

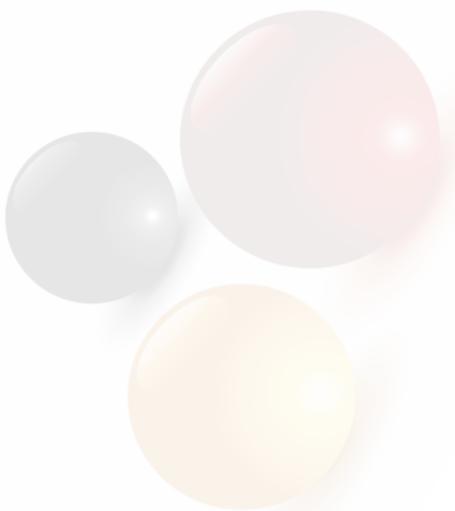


Übung 3.3

(Für diese Übung benötigen Sie einen Partner)

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und schließen Sie die Augen!
2. Nun schubst Sie Ihr Partner, ohne Ankündigung, von irgendeiner Seite leicht an.
3. Was ist passiert? Konnten Sie stabil bleiben?
4. Wiederholen Sie die Übung. Dieses Mal konzentrieren Sie sich bewusst auf Ihre Körpermitte! Aktivieren Sie alle Muskeln in diesem Bereich.
5. Gab es einen Unterschied? Waren Sie stabiler als vorher? Notieren Sie kurz Ihre Beobachtungen!

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management



3.4 Bewegungsfluss

*„Jede Bewegung soll kontinuierlich fließen.“
„Fließt die Bewegung – kann Energie fließen.“
„Pilates bedeutet Bewegung ohne Stress.“*

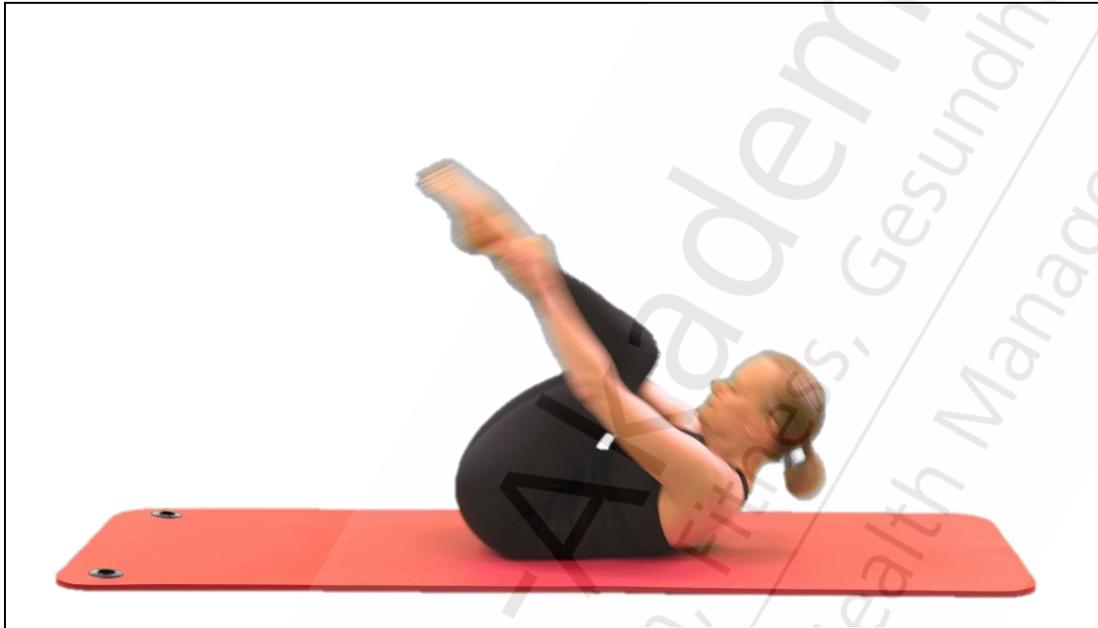


Abb. 4: Bewegungsfluss (© BSA/DHfPG)

Der **Bewegungsfluss** lässt sich als ununterbrochene Gleichmäßigkeit von Bewegungen beschreiben und stellt eine anzustrebende Qualität dar (Isacowitz & Clippinger, 2011, S. 3). Jede Bewegung hat einen spezifischen Anfangs- und Endpunkt, eine mittlere Bewegungsphase mit gleichmäßiger Bewegungsgeschwindigkeit und einem flüssigen Übergang zur nächsten Bewegung. Dies ist nur mit der geforderten Konzentration und einer stabilisierten Körpermitte erreichbar. Durch ein bewusstes und langsames Bewegen kann ein „Fluss“ in der Bewegung entstehen, der die typische Ästhetik von Pilates-Übungen zum Vorschein bringt (Moriabadi, 2004, S. 17).



Übung 3.4

Was verstehen Sie persönlich unter Bewegungsfluss? Versuchen Sie anhand von einem Beispiel diesen Begriff mit Ihren eigenen Worten zu beschreiben!

3.5 Bewegungspräzision

*„Präzision baut auf Konzentration auf.“
„Präzision benötigt Kontrolle.“*



Abb. 5: Bewegungspräzision (© BSA/DHfPG)

Die **Präzision** stellt ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal zwischen Pilates und anderen Trainingsmethoden dar. Die Präzision beschreibt die genaue Art und Weise, in der eine Übung ausgeführt werden soll. Einige Übungen erinnern an Übungen aus anderen Trainingsmethoden, jedoch werden sie im Pilates-Training durch die korrekte Ausrichtung des Körpers unterschiedlich ausgeführt. (Isacowitz & Clippinger, 2011, S. 2). Pilates forderte von seinen Studenten, dass die Bewegungen so präzise ausgeführt werden sollten, wie sie vom Trainer instruiert wurden. Diese Forderung gilt auch noch heute. Oft sind die Übergänge zwischen richtiger und falscher Bewegungsausführung sehr klein, aber Sie müssen lernen, Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Schlüsselemente einer Bewegung zu richten. Bewegen Sie Ihren Körper so vorsichtig und behutsam wie eine teure Vase. Falls Sie während der vorgegebenen Bewegung von der Ideallinie abweichen sollten, versuchen Sie langsam und vorsichtig zum Ausgangspunkt zurückzukehren. Hierbei ist die richtige Platzierung von Becken, Schultern und Kopf entscheidend für eine präzise Bewegungsausführung. Schenken Sie diesen Körperbereichen beim Training große Beachtung (Moriabadi, 2004, S. 18).

Für den Kursleiter im Pilates-Training ist in diesem Zusammenhang wichtig, die Bewegungsbeschreibung bzw. die Bewegungsansage so präzise wie möglich zu formulieren. Oberflächliche oder sogar fehlerhafte Instruktionen provozieren unpräzise ausgeführte Bewegungen. Hier ist also der Trainierende auf Sie angewiesen!



Übung 3.5

Ihre Meinung ist gefragt! Warum legte Joseph Pilates so viel Wert auf die Bewegungspräzision? Wäre es ein großer Nachteil für die Trainierenden, diesen Bewegungsfaktor nicht zu beachten?

3.6 Atmung

„Mit dem ersten Atemzug beginnt das Leben
– mit dem letzten Atemzug wird das Leben beendet.“
„Die Atmung ist die Verbindung zwischen Geist und Körper.“
„Die Atmung unterstützt die Stabilisation der Körpermitte.“



Abb. 6: Atmung (© BSA/DHfPG)

Die **Atmung** stellt in fast allen Bewegungs- und Entspannungstechniken einen entscheidenden Faktor dar. Atmung kann sowohl Spannung als auch Entspannung unterstützen. Nach Isacowitz und Clippinger (2011, S. 1) wird der Atmung mit all ihren Auswirkungen bei Pilates eine weitaus größere Rolle beigemessen als die der lebenserhaltenden respiratorischen Grundfunktion. Joseph Pilates war Asthmatiker und legte daher größten Wert auf eine richtige Atmung. Ihm waren tiefe und volle Atemzüge wichtig. Auch für die heute gelehrt Form der Pilates-Methode ist die richtige Atemtechnik wichtig.

Die **spezielle Pilates-Atmung** ist dreidimensional, d.h. die **Einatmung** soll die Rippen zur Seite, nach vorne und nach hinten öffnen und somit der einströmenden Luft und damit dem Sauerstoff viel Platz schaffen (Moriabadi, 2006, S. 22). Die Einatmung durch die Nase dient zum einen der Vorbereitung und zum anderen der Konzentration auf die nachfolgende Bewegungsausführung (Geweniger, 2016, S. 62). Bei der nachfolgenden Ausatmung werden die Muskeln der Körpermitte aktiviert, d.h. die Bauchmuskulatur, der Beckenboden und die tiefliegenden Rückenmuskeln (Ungaro, 2002, S. 14). Gleichzeitig erfolgt mit der tiefen Ausatmung die Bewegung (Geweniger, 2016, S. 62). Ein weiteres typisches Merkmal der Pilates-Atmung ist, dass die Spannung in der Körpermitte bei jeder Einatmungsphase aktiv bleibt! Erst nach Beendigung der gesamten Übung wird die Spannung im Powerhouse gelöst.

Da diese Atemtechnik vielen Teilnehmern zu Beginn des Trainings schwer fällt, ist an dieser Stelle darauf hinzuweisen, dass generell der Schwerpunkt zuerst auf dem Erlernen des exakten Bewegungsablaufes mit persönlichem Atemrhythmus liegen sollte und dann folgt im zweiten Schritt, oft automatisch, der durch die Pilates-Technik vorgegebene Atemablauf (Moriabadi, 2004, S. 19).



Übung 3.6

1. Legen Sie sich in der Rückenlage auf eine bequeme Unterlage. Platzieren Sie Ihre ausgebreiteten Hände beidseitig an den Rippenbögen.
2. Öffnen Sie beim Einatmen Ihre Rippenbögen gegen einen leichten Gegen- druck der Hände.
3. Beim Ein- und Ausatmen durch die Nase beobachten Sie nun die Bewegun- gen der Hände.
4. Notieren Sie Ihre Beobachtungen!



Videos

Mit den folgenden zwei Videos können Sie die Pilates-Atmung im Stehen und im Liegen unter Anleitung ausprobieren.

Mit einem Klick auf den folgenden Link oder durch Scan des QR-Codes gelangen Sie zum **Übungsvideo „Pilates Atmung 1“** (stehend).

<https://tiny.dhfp-g-b-sa.de/CVOor>



Mit einem Klick auf den folgenden Link oder durch Scan des QR-Codes gelangen Sie zum **Übungsvideo „Pilates Atmung 2“** (liegend).

<https://tiny.dhfp-g-b-sa.de/atmung-liegend>

