

Lehrbrief

Kursleiter/in Pilates

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



Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	11
2	ZIELE DER PILATES-TRAININGSMETHODE	14
2.1	Die Optimierung der physiologischen Funktionen	14
2.2	Die Verbesserung psychologischer Faktoren	15
2.3	Die Unterstützung des motorischen Lernprozesses	15
3	PRINZIPIEN DER PILATES-METHODE	18
3.1	Konzentration	18
3.2	Kontrolle	20
3.3	Zentrierung	21
3.4	Bewegungsfluss	22
3.5	Bewegungspräzision	23
3.6	Atmung	24
3.7	„Kleine Atemlehre“	25
4	ELEMENTE DER SPEZIELLEN PILATES -BEWEGUNGSTECHNIK	29
4.1	Das Powerhouse	29
4.2	Verlängern statt Verspannen	37
4.3	Qualität vor Quantität	37
4.4	Langsame, bewusste Bewegungskführung	38
4.5	Isolation in der Stabilisation	38
4.6	Visualisierung	39
5	DIE HALTUNG IM PILATES TRAINING	41
5.1	Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule	41
5.1.1	Der Aufbau der Wirbelsäule	42
5.1.2	Die Funktionen der Wirbelsäule	43
5.1.3	Der Aufbau und die Funktionen eines Wirbels	43
5.1.4	Aufbau und die Funktion der Bandscheibe	44
5.1.5	Die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule	45
5.1.6	Die muskuläre Verspannung der Wirbelsäule	45
5.2	Die „statische und dynamische“ Haltung	47

5.3	Ursachen und Folgen einer „schlechten“ Haltung.....	49
5.4	Haltungsschwächen.....	50
5.4.1	Rundrücken.....	50
5.4.2	Hohlrücken.....	51
5.4.3	Hohlrundrücken.....	51
5.4.4	Flachrücken.....	51
5.4.5	Skoliose	51
5.5	Erkennen von Haltungsfehlern.....	52
6	GRUNDPOSITIONEN IM PILATES TRAINING	58
6.1	Stand	58
6.2	Bankstellung.....	60
6.3	Sitz.....	61
6.4	Bauchlage.....	62
6.5	Seitenlage.....	63
6.6	Rückenlage	64
6.7	Ruhe- und Ausgleichspositionen	65
6.7.1	Kutschersitz.....	65
6.7.2	Päckchenstellung	66
6.7.3	„Totenstellung“ (Yoga)	68
6.7.4	„Embryostellung“	69
6.7.5	Entspannte Bauchlage.....	70
7	VORBEREITENDE ÜBUNGEN.....	72
7.1	Haltungsschulung	72
7.2	Aktiver Stand	73
7.3	Zentrierung durch Contract & Release.....	73
7.4	Abrollvariationen.....	75
7.5	Schwung- und Lockerungsübungen	76
7.6	Mobilisation	76
7.7	Übungen zur Öffnung des Oberkörpers	77
8	STUNDENKONZEPTION UND KURSPROFILE.....	79
8.1	Der richtige Stundenaufbau.....	80
8.1.1	Einleitung	80
8.1.2	Während des Kurses.....	81
8.1.3	Nach dem Kurs.....	81

8.2	Die richtige Musikauswahl	82
8.3	Pilates-Stundenbeispiele	83
8.3.1	Einsteigerstunde	83
8.3.2	Mittelstufe	84
8.3.3	Fortgeschrittene	85
8.4	Integration von Pilatesübungen in andere Programme	89
8.4.1	Bauch-Beine-Po-Stunden	89
8.4.2	Wirbelsäulengymnastik	89
8.4.3	Personal Training	89
9	DIDAKTIK-METHODIK DER PILATES-METHODE	91
9.1	Methodische Maßnahmen	91
9.2	Unterrichtsbeobachtung	92
9.3	Korrektur	93
9.4	Feedback	96
10	PILATES FÜR EINSTEIGER/ MITTELSTUFE - SERIE 1	98
10.1	The Hundred	99
10.2	Roll Up	103
10.3	Leg Circle	107
10.4	Single Leg Stretch	111
10.5	Criss Cross	115
10.6	Shoulder Bridge	119
10.7	Side Kick Serie 1	123
10.8	Side Bend	127
10.9	Swan Dive	131
10.10	Single Leg Kick	135
10.11	Double Leg Kick	139
10.12	Swimming	143
10.13	Spine Stretch	147
10.14	The Saw	151
10.15	Spine Twist	155
10.16	Rolling like a Ball	159

10.17	The Seal.....	163
10.18	Leg Pull Front.....	167
10.19	Push Up.....	171
11	PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE – SERIE 2.....	176
11.1	Einführung.....	176
11.2	Spezielle Trainingsziele.....	176
11.3	Spezielle Methodik/Didaktik.....	178
11.4	Pilates Übungen für Fortgeschrittene.....	179
11.4.1	Leg Pull.....	179
11.4.2	Open Leg Rocker.....	183
11.4.3	Double Leg Stretch.....	187
11.4.4	Single Straight Leg Stretch.....	191
11.4.5	The Sissors.....	195
11.4.6	Bicycle.....	199
11.4.7	Side Kick Serie II.....	203
11.4.8	Twist.....	207
12	PILATES MIT DEM THERA-BAND®.....	213
12.1	Produktinformation.....	213
12.2	Spezielle Trainingsziele.....	215
12.3	Spezielle Methodik/ Didaktik.....	216
12.4	Vorbereitende Übungen.....	219
12.4.1	Übungen im Stand.....	219
12.4.2	Übungen im Sitz.....	221
12.5	Pilatesübungen mit dem Thera-Band®.....	224
12.5.1	Spine Twist.....	224
12.5.2	Side Bend.....	226
12.5.3	Rolling like a Ball.....	228
12.5.4	Roll Up.....	230
12.5.5	Leg Circle.....	232
12.5.6	The Hundred.....	234
12.5.7	Single Leg Stretch.....	236
12.5.8	Swan Dive.....	238
12.6	Stundenbeispiel.....	240
12.6.1	Allgemeine Erwärmung.....	240
12.6.2	Spezielle Erwärmung.....	241
12.6.3	Hauptteil.....	242
12.6.4	Cool-down.....	243
13	PILATES MIT DEM FITBALL.....	245
13.1	Produktinformation.....	245

13.1.1	Übungen im Sitzen	247
13.1.2	Übungen im Liegen	247
13.2	Spezielle Trainingsziele.....	250
13.3	Spezielle Methodik/Didaktik.....	251
13.4	Vorbereitende Übungen	252
13.4.1	Übungen im Sitz auf dem Ball	252
13.4.2	Übungen in Rückenlage auf dem Ball	254
13.4.3	Übungen in der Bauchlage über dem Ball	255
13.4.4	Rückenlage	256
13.4.5	Pilatesübungen mit dem Fitball	257
13.4.6	Spine Twist	257
13.4.7	Criss Cross	259
13.4.8	Shoulder Bridge.....	261
13.4.9	Swan Dive	265
13.4.10	Leg Pull Front	267
13.4.11	Push Up	269
13.4.12	Leg Circle	271
13.4.13	The Seal	273
13.5	Stundenbeispiel	275
13.5.1	Allgemeine Erwärmung	275
13.5.2	Spezielle Erwärmung	276
13.5.3	Hauptteil.....	277
13.5.4	Cool-down	278
13.5.5	Abschluss.....	278
14	PILATES MIT DEM REDONDO®- BALL.....	280
14.1	Produktinformation	280
14.2	Spezielle Trainingsziele.....	282
14.3	Spezielle Methodik/Didaktik.....	283
14.4	Vorbereitende Übungen	283
14.4.1	Vorbereitende Übungen im Stand	284
14.4.2	Übungen im Sitzen mit dem Ball	287
14.5	Pilatesübungen mit dem Redondo®-Ball	289
14.5.1	Spine Twist	289
14.5.2	Criss Cross	292
14.5.3	Side Bend.....	294
14.5.4	Swan Dive	296
14.5.5	Roll Up	298
14.5.6	Single Leg Stretch.....	301
14.5.7	Double Leg Stretch.....	303
14.5.8	Side Kick Serie	305
14.6	Stundenbeispiel	308
14.6.1	Allgemeine Erwärmung	308
14.6.2	Spezielle Erwärmung	309
14.6.3	Hauptteil.....	310
14.6.4	Cool-down	311

14.6.5 Abschluss.....	312
15 PILATES FÜR DEN GESUNDEN RÜCKEN	314
15.1 Spezielle Trainingsziele	314
15.2 Spezielle Methodik/Didaktik	315
15.3 Vorbereitende Übungen	316
15.4 Pilatesübungen für den gesunden Rücken	317
15.4.1 Roll Down	317
15.4.2 Spine Twist	319
15.4.3 Swan Dive	321
15.4.4 Swimming	323
15.4.5 Shoulder Bridge	325
15.4.6 Rolling like a Ball	327
15.5 Stundenbeispiel	329
15.5.1 Allgemeine Erwärmung	329
15.5.2 Spezielle Erwärmung	329
15.5.3 Hauptteil	330
15.5.4 Cool-down	331
16 MYTHEN UND MISSVERSTÄNDNISSE	333
ANHANG	341
Lösungen und Kommentare zu den Übungen	341
Tabellenverzeichnis	347
Abbildungsverzeichnis	350
Glossar	353
Literaturverzeichnis	357

3 Prinzipien der Pilates-Methode

Nach dem Studium von Kapitel 3 sollten Sie:

1. die einzelnen Prinzipien kennen und verstehen,
2. durch die eingestreuten Übungen direkt einen Praxisbezug erkannt haben,
3. die Prinzipien verinnerlicht haben und Ihren Teilnehmern verständlich erläutern können.

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 ein Schlüsselement in der Pilates-Technik. Das Fokussieren auf jede Phase einer Bewegung, auf die arbeitenden Muskeln oder z.B. auf die Atmung ermöglicht erst das Zusammenspiel von Geist und Körper. 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, 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 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



Abb. 2: Kontrolle (© BSA/DHfPG)

Pilates nannte schon in frühen Jahren sein persönliches Trainingssystem „the art of contrology“. 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. Die einzelnen Übungen sollen in jeder Bewegungsphase kontrolliert und mit bewusster Aufmerksamkeit durchgeführt werden. Der zukünftige Erfolg hängt allerdings auch ab von der Disziplin zum regelmäßigen und korrekten Trainieren.

• 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 und notieren Sie Ihre Beobachtungen!
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)

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!

3.4 Bewegungsfluss



Abb. 4: Bewegungsfluss (© BSA/DHfPG)

Ein weiteres typisches Element der Pilates-Methode ist der **gleichmäßige Fluss** mit der die speziellen Übungen ausgeführt werden. 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.

Im Gegensatz dazu kennen wir die oft kantig erscheinenden Bewegungen aus der klassischen Aerobic.

• Übung 3.4

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