



BSA-Akademie

Prävention, Fitness, Gesundheit

School for Health Management

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	35
4.1 Das Powerhouse.....	35
4.2 Verlängern statt Verspannen	43
4.3 Qualität vor Quantität.....	43
4.4 Langsame, bewusste Bewegungsausführung.....	44
4.5 Isolation in der Stabilisation	44
4.6 Visualisierung	45
5 Die Haltung im Pilates-Training	47
5.1 Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule	47
5.1.1 Der Aufbau der Wirbelsäule	47
5.1.2 Die Funktionen der Wirbelsäule.....	49
5.1.3 Das Wirbelsegment	49
5.1.4 Der Aufbau und die Funktionen eines Wirbels	50
5.1.5 Aufbau und die Funktion der Bandscheibe	50
5.1.6 Die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule.....	52
5.1.7 Die muskuläre Verspannung der Wirbelsäule.....	52
5.2 Die „statische und dynamische“ Haltung.....	53
5.3 Ursachen und Folgen einer „schlechten“ Haltung	55
5.4 Haltungsschwächen	56
5.4.1 Rundrücken.....	56
5.4.2 Hohlrücken.....	57

5.4.3	Hohlrundrücken.....	57
5.4.4	Flachrücken	57
5.4.5	Skoliose	57
5.5	Erkennen von Haltungsfehlern	58
6	Grundpositionen im Pilates-Training	64
6.1	Stand.....	65
6.2	Bankstellung.....	66
6.3	Sitz	67
6.4	Bauchlage.....	68
6.5	Seitenlage	69
6.6	Rückenlage.....	70
6.7	Ruhe- und Ausgleichspositionen.....	71
6.7.1	Kutschersitz	71
6.7.2	Päckchenstellung.....	72
6.7.2.1	Päckchenstellung im Sitzen	72
6.7.2.2	Päckchenstellung in Rückenlage	73
6.7.3	„Totenstellung“ (Yoga)	74
6.7.4	„Embryostellung“	75
6.7.5	Entspannte Bauchlage.....	76
7	Vorbereitende Übungen	78
7.1	Haltungsschulung.....	78
7.2	Aktiver Stand.....	79
7.3	Zentrierung durch Contract & Release	80
7.4	Ab- und Aufrollen.....	81
7.5	Mobilisations- und Schwungübungen.....	82
7.6	Lockerungsübungen.....	83
7.7	Übungen zur Öffnung des Oberkörpers.....	84
8	Stundenkonzeption und Kursprofile	86
8.1	Der richtige Stundenaufbau	87
8.1.1	Einleitung.....	87
8.1.2	Während des Kurses.....	88
8.1.3	Nach dem Kurs	88
8.2	Die richtige Musikauswahl	88
8.3	Pilates-Stundenbeispiele.....	89
8.3.1	Einsteigerstunde.....	89
8.3.2	Mittelstufe	91
8.3.3	Fortgeschrittene	92
8.4	Integration von Pilates-Übungen in andere Angebote.....	94
8.4.1	Bauch-Beine-Po-Stunden	94
8.4.2	Wirbelsäulengymnastik	94
8.4.3	Personal Training.....	94
9	Didaktik und Methodik im Pilates-Training.....	96

9.1	Methodische Maßnahmen.....	96
9.2	Unterrichtsbeobachtung.....	97
9.3	Korrektur.....	98
9.4	Feedback.....	100
10	Pilates für Einsteiger/Mittelstufe - Serie 1	102
10.1	The Hundred	103
10.2	Roll Up.....	107
10.3	Leg Circle	111
10.4	Single Leg Stretch	115
10.5	Criss Cross	119
10.6	Shoulder Bridge.....	123
10.7	Side Kick Serie 1.....	127
10.8	Side Bend.....	131
10.9	Swan Dive.....	135
10.10	Single Leg Kick	139
10.11	Double Leg Kick	143
10.12	Swimming.....	147
10.13	Spine Stretch	151
10.14	Spine Twist	155
10.15	The Saw	159
10.16	Rolling like a Ball.....	163
10.17	The Seal	167
10.18	Leg Pull Front.....	171
10.19	Push Up	175
11	Pilates für Fortgeschrittene – Serie 2	181
11.1	Einführung.....	181
11.2	Spezielle Trainingsziele.....	181
11.3	Spezielle Methodik/Didaktik.....	183
11.4	Pilates-Übungen für Fortgeschrittene	184
11.4.1	Leg Pull Back	184
11.4.2	Open Leg Rocker.....	188
11.4.3	Double Leg Stretch	192
11.4.4	Single Straight Leg Stretch.....	196
11.4.5	The Scissors.....	200
11.4.6	Bicycle	204
11.4.7	Side Kick Serie 2	208
11.4.8	Twist.....	212
12	Pilates mit dem Thera-Band®	218
12.1	Produktinformation.....	218
12.2	Spezielle Trainingsziele.....	220

12.3	Spezielle Methodik/Didaktik	221
12.4	Vorbereitende Übungen	223
12.4.1	Übungen im Stand	223
12.4.2	Übungen im Sitz	225
12.4.3	Pilates-Atmung mit Thera-Band®	226
12.5	Pilates-Übungen mit dem Thera-Band®	227
12.5.1	Spine Twist	227
12.5.2	Side Bend	229
12.5.3	Rolling like a Ball	231
12.5.4	Roll Up	233
12.5.5	Leg Circle	235
12.5.6	The Hundred	237
12.5.7	Double Leg Stretch	239
12.5.8	Swan Dive	241
12.6	Stundenbeispiel	243
13	Pilates mit dem Fitball.....	245
13.1	Produktinformation	245
13.1.1	Übungen im Sitzen	246
13.1.2	Übungen im Liegen	247
13.2	Spezielle Trainingsziele	249
13.3	Spezielle Methodik/Didaktik	251
13.4	Vorbereitende Übungen	251
13.4.1	Übungen im Sitzen auf dem Ball	252
13.4.2	Übungen in der Rückenlage auf dem Ball	254
13.4.3	Übungen in der Bauchlage über dem Ball	255
13.4.4	Rückenlage	256
13.5	Pilates-Übungen mit dem Fitball	257
13.5.1	Spine Twist	257
13.5.2	Criss Cross	259
13.5.3	Shoulder Bridge	261
13.5.4	Swan Dive	265
13.5.5	Leg Pull Front	267
13.5.6	Push Up	269
13.5.7	Leg Circle	271
13.5.8	The Seal	273
13.6	Stundenbeispiel	274
14	Pilates mit dem Redondo®-Ball.....	276
14.1	Produktinformation	276
14.2	Spezielle Trainingsziele	278
14.3	Spezielle Methodik/Didaktik	279
14.4	Vorbereitende Übungen	279
14.4.1	Vorbereitende Übungen im Stand	280
14.4.2	Übungen im Sitzen mit Redondo®-Ball	282
14.5	Pilates-Übungen mit dem Redondo®-Ball	284
14.5.1	Spine Twist	284
14.5.2	Criss Cross	286
14.5.3	Side Bend	288
14.5.4	Swan Dive	290

14.5.5 Roll Up.....	292
14.5.6 Single Leg Stretch.....	294
14.5.7 Double Leg Stretch	296
14.5.8 Side Kick Serie	298
14.6 Stundenbeispiel.....	299
15 Pilates für den gesunden Rücken	301
15.1 Spezielle Trainingsziele.....	301
15.2 Spezielle Methodik/Didaktik.....	302
15.3 Vorbereitende Übungen.....	303
15.4 Pilates-Übungen für den gesunden Rücken	304
15.4.1 Roll Down.....	304
15.4.2 Spine Twist.....	306
15.4.3 Swan Dive.....	308
15.4.4 Swimming	310
15.4.5 Shoulder Bridge	312
15.4.6 Rolling like a Ball	314
15.5 Stundenbeispiel.....	316
15.5.1 Allgemeine Erwärmung	316
15.5.2 Spezielle Erwärmung	316
15.5.3 Hauptteil	317
15.5.4 Cool-down.....	318
16 Mythen und Missverständnisse.....	320
Nachwort.....	327
Anhang	329
Lösungen und Kommentare zu den Übungen.....	329
Tabellenverzeichnis.....	336
Abbildungsverzeichnis.....	338
Glossar	341
Literaturverzeichnis.....	345
Stundenbeispiele.....	347
1. Stundenbeispiel: Pilates mit Thera-Band® (TB).....	347
2. Stundenbeispiel: Pilates mit Fitball	351
3. Stundenbeispiel: Pilates mit Redondo®- Ball.....	354

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 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 controllogy“. 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 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)

Zentrierung kann mehrere Bedeutungen haben. In diesem Zusammenhang 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.“*

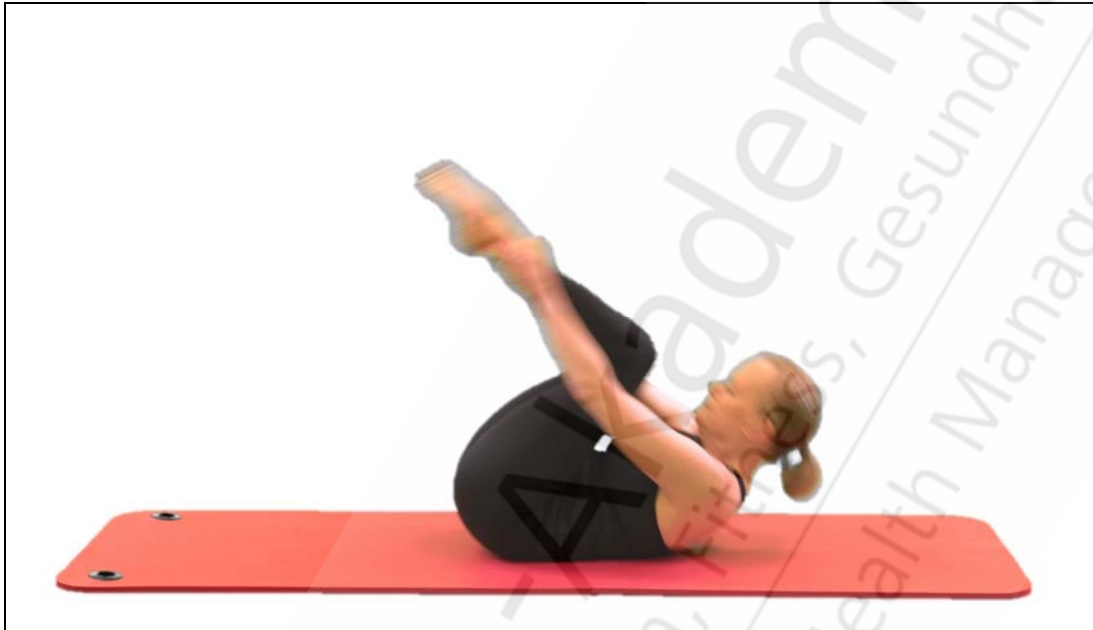


Abb. 4: Bewegungsfluss (© BSA/DHfPG)

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!