



Pilates mit Kleingeräten

Wirkungsvolles Training mit unterschiedlichen Materialien

Vorbemerkungen/Ziele

Pilates wurde vor über 80 Jahren von Joseph Hubertus Pilates (1880 – 1967) entwickelt. Er nannte es die „Kunst der Muskelkontrolle“ und wollte damit die Zusammenarbeit von Geist und Körper ausdrücken. Das Pilates-Training fördert sowohl die Komponenten Kraft, Beweglichkeit und Koordination als auch die Konzentration. Joseph H. Pilates setzte beim Pilates-Training Geräte ein, die er selber entwickelte (z. B. das „Cadillac“). Heute wird Pilates hauptsächlich auf der Matte ausgeführt und lässt sich durch verschiedene Kleingeräte, wie z. B. Hanteln oder Theraband variieren und/oder unterstützen. Der Einsatz von Kleingeräten fördert die Feinmotorik, Koordination und die Wahrnehmungsfähigkeit des eigenen Körpers und leistet somit einen Beitrag für das Bewegungserleben. Als kostengünstige Alternative zu den Kleingeräten bieten sich auch Plastikflaschen, Luftballons oder alte Nylonstrumpfhosen an.

Abkürzung: AP = Ausgangsposition / W = Wiederholungen / WS = Wirbelsäule / RW = Richtungswechsel / BW = Beinwechsel / TB = Theraband

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (5 Minuten)

- **Frische und Leichtigkeit einatmen**
- ⦿ Die TN verteilen sich im Gymnastikraum mit genügend Abstand zueinander und stellen sich auf ihre ausgerollte Matte.

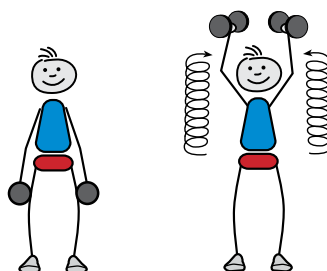
AP: die Beine hüftbreit geöffnet, die Arme hängen locker neben dem Körper
Die Arme nach oben heben und dabei tief in die Nase einatmen. Die Arme nach unten hinten schwingen und kräftig durch den Mund ausatmen. Die Beine strecken sich beim Aufschwung und beugen sich beim Abschwung.

SCHWERPUNKT (35 Minuten)

Für alle Übungen ist auf eine Aktivierung des „Powerhouse“, präzise Ausführung im Bewegungsfluss und eine ruhige kontrollierte Atmung zu achten!

- **Kleine Armkreise mit Kurzhantel**
- ⦿ Jede/r TN hat zwei Kurzhanteln (0,5 – 1 kg)

AP: die Beine hüftbreit geöffnet, die Arme hängen locker neben dem Körper
Die Arme nach vorne nehmen und mit kleinen kontrollierten Kreisen nach oben führen, bis sich die Arme über den Schultern befinden. Dann die Kreise umkehren und die Arme langsam zurückführen. 5 – 8 W



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer) mit guten bis sehr guten Pilates-Erfahrungen (keine Anfänger)

Material:

Dünne Matten (pro TN 1 Matte), Kurzhanteln oder kleine Plastikflaschen mit Sand oder Wasser gefüllt, Redondobälle oder Luftballons, Theraband oder alte Nylonstrumpfhose, falls vorhanden Spiegelwand, Musik, Musikanlage und Entspannungsmusik

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum oder Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ⦿ Anregung des Herz-Kreislaufsystems, Arm- und Schultermobilisation
- ⦿ Negative Gedanken ausatmen, dafür Frische und Leichtigkeit einatmen
- ⦿ Variationen: Arme einzeln heben und senken, nach vorne, zur Seite
- ⦿ Kräftigung der Schulter und Armmuskulatur, Förderung der aufrechten Körperhaltung
- ⦿ Darauf achten, dass der Arm aus der Schulter heraus gekreist wird und nicht aus dem Handgelenk oder dem Unterarm.
- ⦿ Empfehlung: Nicht mehr als mit einem Kilo die Übungen ausführen.

Fitness
07.2013

Stundenverlauf und Inhalte

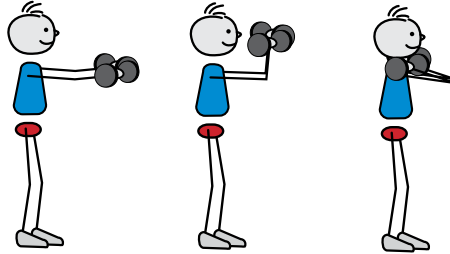
● Bizeps aufrollen mit Kurzhantel

- ⦿ Jede/r TN hat zwei Kurzhanteln (0,5 – 1 kg)

AP: die Beine hüftbreit geöffnet, die Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, die Handrücken zeigen nach unten

Einatmen und die Unterarme zu den Schultern führen. Ausatmen und die Arme zurück in die AP bringen. Die Oberarme bleiben während der Übung parallel zum Boden gerichtet.

5 – 8 W

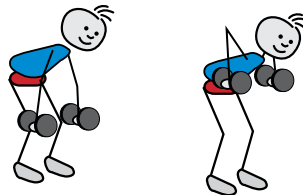


● Der Käfer mit Kurzhantel

- ⦿ Jede/r TN hat zwei Kurzhanteln (0,5 – 1 kg)

AP: die Beine hüftbreit geöffnet, die Knie etwas beugen, Oberkörper gerade nach vorne neigen, die Arme Richtung Matte ausstrecken
Einatmen und die Ellenbogen in einer langsamen und kontrollierten Bewegung seitlich nach oben führen.

Ausatmen die Arme langsam wieder senken. 5 – 8 W



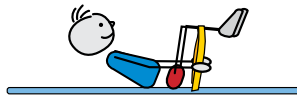
● Die Hundert mit Theraband

- ⦿ Jede/r TN hat ein Theraband.

AP: Rückenlage, neutrale Position der WS, TB um die Unterschenkel wickeln

Die Knie so weit wie möglich zur Brust ziehen und dabei einatmen. Das Kinn

Richtung Brust führen, den Nacken lang machen und den oberen Rücken hoch rollen. Die Arme lang in Schulterhöhe halten und die Enden des Therabandes fassen und die Beine geschlossen im rechten Winkel anheben. In dieser Position die Arme rhythmisch auf und ab bewegen und gegen den Widerstand des Therabandes arbeiten. 5 W beim Einatmen und 5 W beim Ausatmen. Diesen Zyklus bis zu 10 W führen – das ergibt 100 Pumpbewegungen.

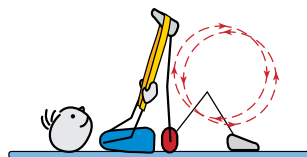


● Beinkreise mit Theraband

- ⦿ Jede/r TN hat ein Theraband.

AP: Rückenlage, neutrale Position der WS, TB um die Fußsohle legen

Die Füße angewinkelt auf die Matte setzen. Rechtes Bein senkrecht nach oben strecken. TB an den Enden fassen und unter Spannung bringen. Beim Einatmen rechtes Bein kreisen und bei Vollendung des Kreises ausatmen. 5 – 8 W, RW und danach BW



Absichten und Hinweise

- ⦿ Kräftigung der Oberarmmuskulatur, Förderung der aufrechten Körperhaltung

- ✔ Die Schultern nach unten ziehen

- ⦿ Kräftigung der Rückenmuskulatur

- ✔ Der Kopf sollte in einer Linie mit der WS bleiben.

- ⦿ Vorbereitung des Körpers auf die Bodenübungen, Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

- ✔ Den Kopf ruhig halten und die Schultern nicht verkrampfen.

- ⦿ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Dehnung des Muskels an der Außenseite des Schenkels

- ✔ Das TB erleichtert die Übung.

- ✔ Das ganze Bein kreist, nicht nur der Unterschenkel. Den Oberkörper während der Beinkreise ruhig halten.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Die Schulterbrücke mit Redondoball

⦿ Jede/r TN hat einen Redondoball.

AP: Rückenlage, neutrale Position der WS, die Fußsohlen mit angewinkelten Beinen auf die Matte setzen und den Redondoball zwischen die Oberschenkel klemmen

Einatmen und dabei das Gesäß nach oben heben, gleichzeitig den Ball mit den Oberschenkeln zusammen drücken. Ausatmen und das Gesäß langsam wieder auf die Matte senken – dabei den Ball immer noch zusammen drücken. 5 – 8 W

● Der Schwan mit Redondoball

⦿ Jede/r TN hat einen Redondoball.

AP: Bauchlage, Redondoball mit beiden Händen festhalten

Die Arme nach vorne parallel zur Matte ausstrecken und den Ball mit den Händen zusammendrücken. Die Beine sind getreckt und geschlossen. Beim Einatmen Arme, Oberkörper und Beine anheben. Beim Ausatmen wieder langsam senken. 5 – 8 W

Variante: Den Ball hinter dem Rücken mit beiden Händen festhalten. Beim Einatmen Arme, Oberkörper und Beine heben. Beim Ausatmen wieder langsam senken. 5 – 8 W

AUSKLANG (10 Minuten)

● „Los lassen“ mit Redondoball

⦿ Jede/r TN hat einen Redondoball.

AP: Rückenlage

Den Ball unter den Nacken/Hinterkopf legen, Arme neben dem Körper senken, Schultern entspannen, Augen schließen, Powerhouse entspannen, tiefe Bauchatmung

Den Kopf langsam zu den Seiten hin und her rollen.

Variante: Kleine Kreisbewegungen mit der Nasenspitze ausführen. RW

- ⦿ Kräftigung der Muskulatur der Oberschenkelrückseite, des Gesäßes und der untere Rückenmuskulatur, Schulung der Koordination
- ✔ Das Körpergewicht ruht zwischen den Schulterblättern und auf eine gerade Knie- und Hüftlinie achten.

- ⦿ Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur
- ✔ Den Kopf ruhig halten und die Schultern nicht verkrampfen.
- ✔ Der Kopf sollte in einer Linie mit der WS bleiben.

- ⦿ Entspannter Abschluss, Wahrnehmen von Veränderungen der Atmung, Lockerung der Nacken- und Schultermuskulatur
- ✔ Etwas Luft aus dem Redondoball lassen, damit der Kopf angenehm auf dem Ball liegt.
- ✔ Einsatz von Entspannungsmusik

Fotos:
Bildatenbank des
Landessportbundes
NRW

