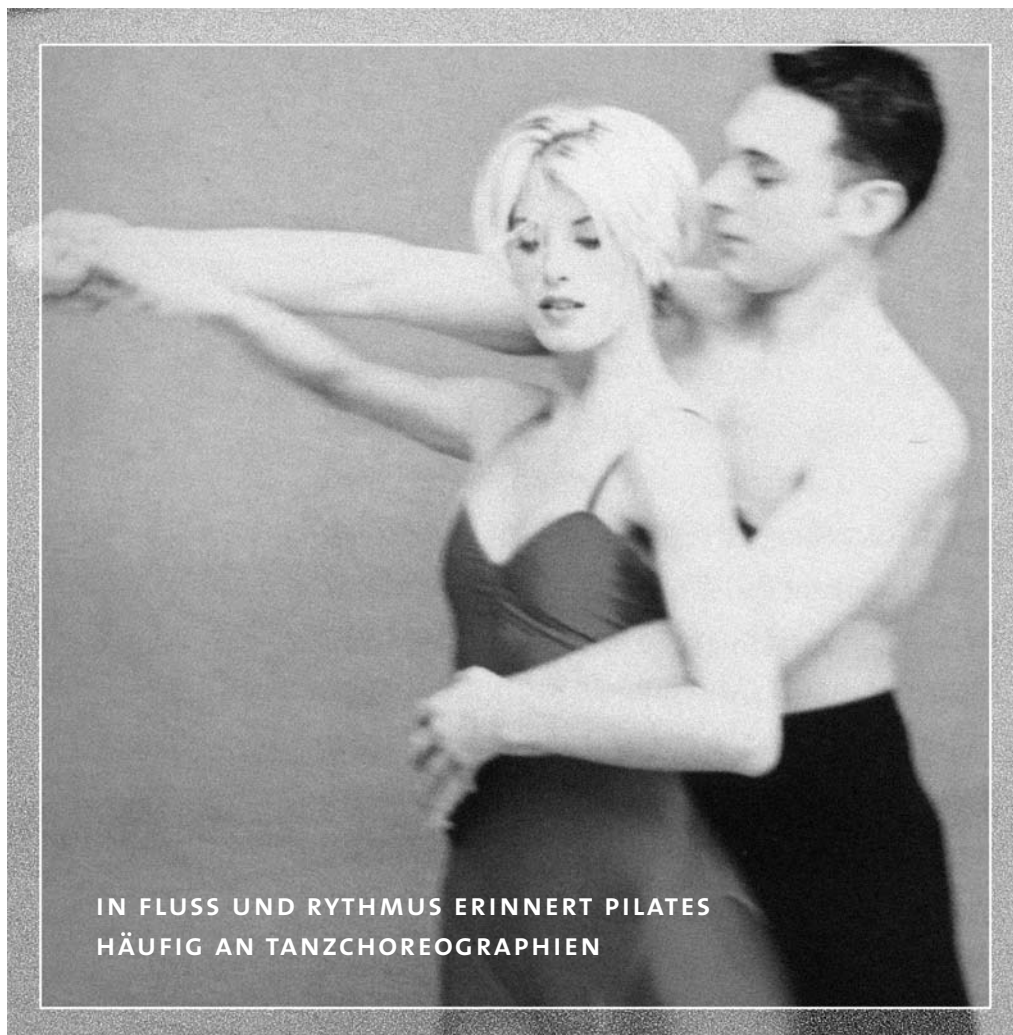


P I L A T E S

FÜR TANZSPORTLER



”Es würde mich mehr als freuen, wenn Sie hiermit einen Zugang zu dieser außergewöhnlichen Trainingsmethode finden, die Ihnen ein völlig neues Körper- und Lebensgefühl vermitteln kann.”

*Viel Freude und Erfolg damit wünscht Ihnen
Marion Arens*

ÜBUNGSVORSCHLÄGE UND STUNDENAUFBAU FÜR UNTERSCHIEDLICHE ZIELGRUPPEN

Kurze Beschreibung der Trainingsphilosophie von Joseph Hubertus Pilates:

Dieses Training konzipierte Pilates ursprünglich für Schauspieler und Tänzer im Haus des New York City Dance Balley am Broadway. Es wurde jedoch inzwischen modifiziert und kontinuierlich bis heute an die neuesten modernen medizinischen und physiologischen Erkenntnisse angepasst.

Es gibt über 500 verschiedene Übungen und Übungsreihen, deren Auswahl und Zusammensetzung an die persönlichen körperlichen Voraussetzungen und Bedürfnisse der Trainierenden angepasst werden sollten. Als Pilates - Instruktor ist nicht nur das Wissen über die verschiedenen Übungen, sondern auch anatomisches Grundwissen, Kenntnisse über Muskelaufbautraining, vor allem aber eine präzise Ausführung der gezeigten Übungen und ein geschultes Auge zur Korrektur von Fehlern äußerst wichtig.

Pilates erkannte schon zu seiner Zeit, dass Fitness als ganzheitlich betrachtet werden sollte und betonte stets, dass der Körper als Einheit funktioniert. Auf dieser Ansicht basieren seine Trainingsprinzipien. Das Herzstück sind hierbei die Bodenübungen, es gibt jedoch auch hervorragende Übungen im Stehen und mit verschiedenen Geräten.

☞ **wichtig sind ein sinnvoller Trainingsaufbau, regelmäßige Überprüfung, sowie Variation des Trainingsplanes und Übungen und natürlich ein regelmäßiges Training.**

Wichtige Begriffe:

Körperzentrum – Pilates nannte es „Powerhouse“:

Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur sollen gekräftigt und stabilisiert werden. Hierbei werden zuerst die tiefen, wirbelnahen Muskeln aktiviert und erst danach erfolgt die Kräftigung der oberflächlichen Muskulatur.

Controllogy:

Jede Bewegung soll kontrolliert ausgeführt werden. Durch ein besseres Zusammenspiel der Muskulatur verbessern sich so Balance und Koordination. Außerdem werden Verletzungen vermieden.

Trainingsgrundsätze:

1. Atmung
2. Zentrierung
3. Kontrolle
4. Konzentration
5. Präzision
6. Stabilität
7. Bewegungsfluss
8. Gegensätzlichkeit der Bewegung
9. Ausdauer

Nichtverhandelbare Punkte:

☞ sollten stets im Auge behalten werden !!

- das Powerhouse ist immer aktiviert
- der Brustkorb ist flach (Atmung)
- die Wirbelsäule bildet von oben bis unten eine gerade Linie
- das Körpergewicht ist gleichmäßig verteilt

☞ diese Punkte sollten auch im Alltag beherzigt werden

z.B. bei längerem Sitzen, Stehen, Autofahren und Tragen

Sobald die Prinzipien und Grundübungen einigermaßen beherrscht werden, sollten die Übungen zu kleinen Folgen bzw. Übungsreihen verbunden werden. Sowohl die Wiederholungen der Übungen innerhalb der kleinen Folgen, als auch die Wiederholungen der Übungsfolgen selbst, sollten stets spezifisch an die jeweilige Gruppe angepasst werden.

Dabei empfehle ich innerhalb der Folgen nicht mehr als 8 Wiederholungen und die jeweilige Folge selbst nicht mehr als 4x zu wiederholen. Wenn es zu eintönig wird, „schaltet man ab“ und damit lassen Konzentration und Präzision bei der Ausführung der Übungen rasch nach.

Die folgenden Kombinationen stellen Beispiele dar, wie man die Übungen sinnvoll verbinden kann. Andere Kombinationen sind natürlich ebenso möglich. Alle Einzelübungen sollten jedoch vorher gezeigt und geübt worden sein. Die Auswahl der Musik ist völlig frei. Hierbei sollte man versuchen die Musik den Übungszielen und dem Geschmack der Zielgruppe anzupassen. Die Musik sollte jedoch nicht im Vordergrund stehen (nicht allzu laut). Jedoch würde ich mich auch hier an die Zielgruppe anpassen (z.B. bei Jugendlichen lautere und „fetzigere“ Musik auswählen).

Um die Effizienz zu erhöhen, sind die Ziele und Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppe regelmäßig zu überdenken. Zum Haltungsaufbau und Stabilisierung der Haltung empfiehlt sich am besten das gesamte Pilates Programm. Es enthält u.a. viele Übungen zur Mobilisation und Dehnung. Je beweglicher die Wirbelsäule, desto besser und anhaltender kann die Haltung verbessert werden.

Einige Beispiele zur Anpassung des Trainings:

Zur Kräftigung bzw. Verbesserung der Kraftausdauer:

Hinzunahme von kleinen Geräten, wie z.B. Kurzhanteln, Pilates Circle, Gummibänder

Verbesserung der Kraftausdauer: Wiederholungszahl erhöhen

Muskuläres Ungleichgewicht:

Zunächst die Defizite feststellen, Übungen auswählen und evtl. Kleingeräte verwenden, zum schnelleren Muskelaufbau

Reha – Übungen:

Vorsichtig mit isometrischen Übungen beginnen, auf Dehnbarkeit des „Problembereiches“ achten und langsam die Intensität steigern. Sehr effektiv sind dabei alle Übungen im Liegen, da keine Belastung durch das eigene Körpergewicht entsteht.

Beispiele für verschiedene Übungsfolgen:

1. Die Vorübungen:

Sollten beherrscht werden, bevor neue Übungen gezeigt und eingeführt werden.

Zu Beginn des Trainings sollte die Vorübungen sozusagen als „Warmup“ durchgeführt werden.

(die Übungsreihe ca. 2x durchmachen).

4x Imprint and Release

4x Leg Slides

4x Leg Lifts

8x Supine Spinal Rotation

4x Hip Rolls, danach 4x Bridge

4x Elevation + Depression of Scapulae

4x Scapulae Isolation

4x Arm Raises

Headnod

Catstretch

2. Einsteigerübungen:

Abdominal Preparation: 4x Arme nach vorne
4x Arme hinter dem Kopf
4x Arme gestreckt nach hinten (Fortgeschrittene)

Hip Roll: 4x Bein nach vorne
4x Bein vor + hoch

Aufrollen

4x Rolling like a Ball
4x evtl. mit gestreckten Beinen
4x One Leg Stretch
4x Both Legs Stretch
4x Criss Cross
4x Swan
4x Two Legs Kick

Back Preparation: 4x Arme am Körper
4x Arme seit
4x Arme vor dem Kopf
4x Arme gestreckt nach vorne (Fortgeschrittene)

Shell Stretch

3. Übungsreihe für Fortgeschrittene in Rückenlage:

One Leg Circle: 4xArme neben dem Körper

4x Arme nach oben

4x Roll up

4x double Leg stretch

4x open Leg Rocker

4x Spine Stretch forward + Spine Twist

Shoulder Bridge: 4x Bein nach vorne im Wechsel

4x Bein hoch + tief

4x Side Bend

4x Side Kick

4x double Leg Kick

4x Leg Pull Front

4x Swimming

Cat Stretch

Im Stehen:

4x Elevation

4x Elevation + Plié

Squats: 4x Arme nach vorne

4x Arme seit

4x Arme auf den Rücken

4x Plié side

Leg Lift: jede Seite 4x vor

4x seit

4x rück

4. Haltungsprogramm:

Um die Haltung dauerhaft verbessern zu können, sind mehrere Faktoren in Betracht zu ziehen:
Die Muskulatur der gesamten Wirbelsäule sollte gekräftigt werden. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Schultern verbessert werden, insbesondere die Mobilisation der Brustwirbelsäule sollte eine wichtige Rolle spielen.

Anzustreben sind eine starke, ausgewogene Bauch- und Nackenmuskulatur, sowie ein möglichst großer Bewegungsradius der Gelenke.

4x Aufrollen

4x Brustrudern

4x Rumpfdéhnung in Bauchlage

4x Rückendéhnung im Knien

Single Leg Lifts: 4x gebeugte Beine

4x gestreckte Beine

4x beide Beine

4x über kreuz

4x Elevation + Depression of Scapulae

4x Scapulae Isolation

4x Spine Stretch forward

4x Rolling like a Ball (evtl. mit gestreckten Beinen)

4x Abdominal Massage

4x Bridge

4x Sexy Spine Stretch

4x Hunting Cat

4x Mermaid

Shell Stretch

Cat stretch (evtl. mit Rotation)

5. Mobilisation und Dehnung:

Beweglichkeit senkt die Verletzungsgefahr, erhöht die Blut- und Nährstoffversorgung der Gelenke, verzögert die Abnutzung der Gelenke und erhöht somit die körperliche Effizienz und Leistungsfähigkeit. Muskelentzündungen werden verhindert und die neuromuskuläre Koordination verbessert.

Wichtig ist hierbei die Unterstützung durch die Atmung!

Die Dehnung sollte jeweils mindestens 1 Minute gehalten werden!

The tree

Shoulder Bridge

Leg Stretch

Spine Stretch + Saw + Spine Twist

Swan + Preparation

Mermaid

Hip Flexor Stretch (als Ausfallschritt)

Leg Twist

One Leg Kick

Cat stretch, sexy cat Stretch

Sexy Spine Stretch

Hip Flexor Stretch (im Liegen)

Dehnung: der Beinrückseite

des Po's und

der Oberschenkel

