

123 Pilates Basic: Fokus Rotation

Referentin: Miriam Sekinger

„I’m not concerned with bodybuilding,
I’m just trying to make people normal human beings.“

Joseph H.Pilates

Eine gute Rotation benötigt ein Zusammenspiel von Rotatoren der WS, den schrägen Bauchmuskeln und dem M.Quadratus lumborum. Diese Muskeln sollen in dieser Stunde gekräftigt und gedehnt werden. Die Rotation der WS ist gleich zu setzen als die Ernährung der Bandscheibe. Durch das Rotieren wird die Bandscheibe wie ein Schwamm ausgedrückt und beim Zurückfließen kann sie neue Flüssigkeit aufsaugen. Bei allen Drehübungen (Rotationsübungen) der Wirbelsäule steht die Aufrichtung dieser im Vordergrund, damit schaffen wir die Grundlage für eine bessere Drehbewegung.

Diese Modellstunde ist für geübte Anfänger und beinhaltet die reinen Übungsfolgen, ohne Angaben von Atmung und Zentrierung.

- Bekannte und geübte Bewegungen in mehrere kleine Flows zu unterteilen
- Für harmonische Übergänge zu sorgen
- Das Ausrichten in jeder neuen Ausgangstellung ist wichtig

Stand:



- Stand ausrichten, Einbeinstand und RBein Beinbögen und seitliche Armbögen (Ball in der LHand halten), RBein bleibt oben bleibt , Ball auf das RKnie und in die Rotation nach rechts hinein
- Alles über Links
- Roll-down/Roll-up
- Roll-down, mit den Händen vorlaufen zur Pilates Pyramide, dann bleiben
- Beide Fersen hoch und ab. Fersen unten lassen und von den Handwurzeln aus der WS durchfedern

Sitz:



- Zum Sitz kommen – offener Ringsitz, die Sitzposition ausrichten
- Seitliche Armbögen, auf einer Ebene-Tischposition, Ball liegt in der RHand
- LDaumen fixiert am Brustbein und den WS Twist nach rechts
- Rechts im Twist bleiben, rechtes Arm absenken, den Oberkörper nach vorne zurück drehen, LArm fließt in die Vorhalte
- LArm Armbogen nach oben
- Arm oben lassen und Mermaid nach rechts ausführen
- Beide Hände über den Kopf, Schulterblätter und Rippenbögen nach unten fließen lassen
- Danach beide Arme in Vorhalte und in Half Roll Back ausführen
- Im H.R.B. bleiben, seitliche Armbögen, wie vorher im Sitz Twist nach rechts
- Beide Arme Vorhalte, Oberkörper wieder nach rechts und gleichzeitig fließen beide Beine nach links und wieder zurück
- Immer im H.R.B. bleiben, RBein beinbogen und Arme seitliche Armbögen
- Redondoball zwischen die Schulterblätter positionieren, RBein ausrichten und Beinbogen
- RBein Circle
- RFerse auf das LKnie, Oberkörper rotiert nach rechts, LSchulter Richtung R Knie, diagonal
- RBein Beinbogen und wie vorher Oberkörper rotiert nach rechts
- Dann der Körper zur Mitte drehen und mit Roll-up nach oben



Ab hier vom Sitz alles über Links beginnen

- Übergang: Im Sitz, Mermaid nach rechts ausführen, danach nach links, komm in die Seitenlage auf die LSeite

Seitenlage:



- Links auf Unterarmstütz, Redondoball unter die Taille, unteres Bein rechtwinklig gebeugt, oberes Bein lang an der Seite, oberer Arm lang über den Kopf
- Oberen Arm Richtung oberes Bein bringen, hier bleiben
- Obere Hand Richtung Ferse schieben
- Oberes Bein anheben
- Verbinde: Oberen Arm und oberes Bein
- Side Bend: Becken anheben und dann in den Sitz kommen

Dasselbe mit Übergang Mermaid und zur anderen Seite.

Sitz:



- Im Sitz bleiben in leichter Grätsche, Beine mit leicht gebeugten Knien und Füße Flexposition, Arme seitlich am Boden
- Seitliche Armbögen – Adlerflügel
- Arme seitlich oben lassen und den Twist mit langen Armen nach rechts ausführen und zurück
- H.R.B.
- Alles über Links
- Beine schließen, Arme über Armkreisen nach hinten zum Stütz und Leg Pull ausführen

Notizen:
