

## 223 – Pilates Klassiker mit dem Circle für Fortgeschrittene

Referent/in: Sabine Schneider

Mit den klassischen Pilates Mattenübungen lassen sich die Pilates Prinzipien optimal erfahren. Aufbauend auf der Stabilität der Körpermitte – dem Powerhouse, trainieren wir Kraft, Koordination und Konzentration.

- Wie lassen sich die klassischen Übungen jeweils für Anfänger und Fortgeschrittene anpassen?
- Wie bauen wir ein sinnvolles Sequencing auf?
- Wie können wir die Ausrichtungsprinzipien für Lehrende und Schüler:innen erlebbar machen?

Der Einsatz des Pilates Circles unterstützt uns in einer optimalen Gelenksausrichtung und gibt uns neue Impulse.

### Pilates – Philosophie und modernes Pilates?

- Die Pilatesmethode wird erweitert und richtet sich nach den Lebensgewohnheiten und Bedürfnissen des modernen Menschen aus.
- Das Ziel, das Joseph Pilates bereits vor über 100 Jahren definierte, hat aktuell immer noch Bestand: ‚Pilates soll helfen, die negativen Auswirkungen unserer modernen Lebensgewohnheiten zu bekämpfen und unsere Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.‘
- Modernes Pilates integriert die Erkenntnisse der Spiraldynamik und der Faszienforschung.
- Contrology <-> Natural Movement ergänzen sich synergetisch; kontrollierte zweidimensionale Bewegungsabfolgen werden erweitert durch dreidimensionale Bewegungsabfolgen.

### Die Grundprinzipien der Pilatesmethode

- Atmung
- Konzentration
- Zentrierung
- Kontrolle
- Präzision
- Bewegungsfluss

### Bewegungsprinzipien

Durch tägliche Wiederholung der Übungen gelingt es, eine neue motorische Prägung und Bewegungskompetenz herzustellen und natürliche, ursprüngliche Bewegungen wieder zu ermöglichen.

- axiale Länge
- Becken- / Rippenverbindung
- Gleichmäßige, segmentale Artikulation
- Push- and Pullaktivierung, dynamische Stabilität
- Zugspannung
- Neutralposition

---

### Neutralstellung der Wirbelsäule

Ausrichtungen der physiologischen Wirbelsäulenkrümmung

Anleitung Rückenlage:

- Kreuzbein und hintere Rippenbögen unter Zugspannung flächig auf der Matte
- Beckendreieck; Schambein und Darmbeinstachel in einer Ebene

Anleitung Bauchlage:

- Steißbein leicht einrollen, Sitzknochen Richtung Fersen

→ aktivierte Ausgangsstellung bedeutet immer:

- ⇒ axiale Länge durch aufgebaute Zugspannung

### Pilates mit Kleingeräten

Ziele:

- Abwechslung/ Motivationssteigerung
- Gleichgewichtsschulung
- Bessere Körperwahrnehmung
- Bewegungsqualität verbessern
- Neuer Trainingsreiz
- Alignment Ausrichtung

### Methodik/ Planung von Stundenbildern mit Einsatz des Circle

- Vom Einfachen zum Komplexen, verschiedene Levels anbieten
- Ausgangspositionen klar definieren, „Wo befindet sich der Circle?“
- Auf korrekte Ausführung achten
- Generell sind Varianten mit allen Ausgangspositionen möglich
- Reihenfolge der Ausgangspositionen gut überlegen

### Körper <-> Geist <-> Bewegung <-> Atmung

Innerhalb einer Übungseinheit sollten die Übungen so ausgewählt werden, dass die Bewegung im Fluss bleibt und ein harmonischer Wechsel von einer Übung in die Andere stattfinden kann.

- Pilatesprinzipien sollten bekannt sein
- Einzelne, bereits bekannte Elemente werden geübt, mit neuen Komponenten ergänzt und zu einer komplexen Bewegungsverbindung zusammengesetzt
- Übungen kombinieren, die sich ergänzen/ausgleichen
- Ausgangspositionen klar definiert

### Quellen/Buchtips

- Pilates Das komplette Trainingsbuch, Stefanie Rahn, Christian Lutz, M&M Verlag
- Pilates mit Thera-Band & Co., Amiena Zylla, blv-Verlag
- Das große Pilates Buch, Michaela Bimbi-Dresp, GU

Kontakt: [sabinschneider@t-online.de](mailto:sabinschneider@t-online.de)