

# PILATES



## Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Voraussetzungen**
- **Unterrichtsverlauf**
  - Einführungsphase
  - Demonstration einer kompletten Pilatesübung
  - Gruppeneinteilung in drei Gruppen
- **Phasenablauf**
  - Erarbeitungsphase I
  - Erarbeitungsphase II
  - Präsentationsphase/Organisation und Ablauf
- **Arbeitsmaterial**
  - Organisation (1)
  - Arbeitsauftrag (2)
- **Videos**
  - Atmung (1)
  - Lehrerdemonstration Imprint-Release Stellung (2)
  - Lehrerdemonstration „Säge“ (3)
  - Gruppe 1 - Demonstration (4)
- **Quellenverzeichnis**

## Unterrichtsidee

Pilates ist ein ganzkörperliches Training mit dem Hauptaugenmerk auf einer konzentrierten und technisch sauberen Ausführung. Im Gegensatz zu den meisten klassischen Sportarten des Schulunterrichts unterliegt Pilates nicht dem Leistungsgedanken. Jeder Teilnehmer entwickelt im Rahmen seiner Möglichkeiten sein eigenes Pilates. Mit dieser Sportart sind dementsprechend Schülerinnen und Schüler (SuS) *jeden Leistungsstandes zu erreichen*. Die Stärkung der Rumpfmuskulatur sowie die Förderung von Körpergefühl, Körperbeherrschung und Konzentration werden langfristig verbessert. Den SuS wird deutlich, dass sie durch die Befolgung der folgenden **sechs Prinzipien** ihr eigenes Pilates entwickeln können.

### 1. Die Atmung

Die Atmung unterstützt den gesamten Bewegungsapparat bei dessen Bewegung. Beim Einatmen wird die Wirbelsäulenextension, beim Ausatmen die Wirbelsäulenflexion unterstützt. Der Atmende soll sich vorstellen, in den Brustkorb zu atmen, wobei sich dieser aber nicht nach vorne erweitern darf. Der Brustkorb soll sich wie eine Schiebetür zur Seite hin öffnen und anschließend bei der Ausatmung wieder zur Mitte hin schließen. In jedem Bewegungszyklus soll der Ein- bzw. Ausatmung eine bestimmte Bewegung zugeordnet werden.

### 2. Axiale Verlängerung/Rumpfkontrolle

Die praktische Umsetzung dieses Prinzips stellt sich als ein "in die Länge Denken" des Körpers dar. Der Trainierende soll einen maximalen Abstand zwischen Schädeldecke und Steißbein schaffen.

### 3. Zentrierung

Jede Bewegung soll hier aus dem Körperzentrum entspringen, das in der Fachsprache auch als Powerhouse bezeichnet wird. Der Begriff Powerhouse umschließt hier die Muskulatur des Bauches, des unteren Rückens und des Beckenbodens.

### 4. Konzentration/Präzision

Eine präzise ausgeführte Pilatesübung ist wesentlich effektiver als mehrere schlampig ausgeführte Wiederholungen der gleichen Übung. Um eine Übung präzise und genau auszuführen ist absolute Konzentration nötig.

### 5. Bewegungsfluss

Am Ende einer Bewegung darf zwar eine Pause stehen bevor eine neue Bewegung ausgeführt wird, doch darf die Bewegung selbst weder statisch noch ruckartig durchgeführt werden.

### 6. Kontrolle

Kontrolle bedeutet Körperbeherrschung, in der jede Bewegung mental bewusst und kontrolliert durchgeführt wird.

Die Unterrichtsstunde dient vorrangig der Vermittlung und Übung elementarer Merkmale des Pilates und bietet einen Einblick in Theorie und Praxis dieser Sportart. Zu Beginn der Stunde erfahren die SuS die korrekte Atmung. Die Lehrpersonen demonstrieren die Verbindung von Atmung und Bewegung zu einer Einheit an einem Beispiel. Dabei wählen sie eine ruhige und präzise Ansprache.

In der zweiten Phase der Stunde haben die SuS die Möglichkeit, ihre eigene Pilatesübungen in einer Gruppenarbeit zu entwickeln und zu improvisieren. Zu diesem Zweck stehen ihnen Matten, Bänder und Medizinbälle als Übungsgeräte zur Verfügung. Ihnen sollte genügend Zeit und die Gelegenheit gegeben werden, die Ausführung der Bewegung in Verbindung mit der Atmung zu erfahren. Dabei werden sie von Mitschülern und den Lehrpersonen beobachtet und begleitet.

In der dritten Phase präsentieren die Gruppen ihre entwickelten Übungen den anderen SuS. Diese haben nun die Gelegenheit, jene Übungen zu erfahren und auf ihre Übungsgeräte zu übertragen und zu variieren.

## Zentrale Lernziele

### SuS

- **lernen die sechs Prinzipien des Pilates kennen.**
- **erlernen die Technik der Flankenatmung.**
- **verbinden Atmung und Bewegung zu einer Einheit.**
- **wenden drei der sechs Prinzipien auf eigens entwickelte Übungen an.**
- **variieren Übungen und wenden diese an verschiedenen Übungsgeräten an.**

Um die SuS bei ihrem ersten Kontakt mit Pilates nicht zu überfordern, werden die sechs Prinzipien didaktisch reduziert. Für die Entwicklung der eigenen Übungen sollten sie auf die folgenden drei Prinzipien achten:

- **Atmung**
- **Rumpfkontrolle**
- **Bewegungsfluss**

## Voraussetzungen

Vor Beginn der Stunde wird für jeden SuS eine Matte in der Halle ausgebreitet. Diese werden so im Raum verteilt, dass alle einen freien Blick auf die Demonstration der Lehrpersonen haben. Jeder Teilnehmer sollte genügend Platz haben, um nach der Demonstration alleine und in der Gruppe die Prinzipien zu erfahren und eigene Übungen entwickeln zu können.

Bänder und Gymnastikbälle stehen für die anschließende Gruppenphase bereit.

## Der Unterrichtsverlauf

### Einführungsphase


Zu Beginn werden den SuS die drei Grundprinzipien des Pilates in verschiedenen Übungen gezeigt und näher gebracht. Dabei werden die einzelnen Prinzipien an verschiedenen Beispielen vorgeführt. Durch die *Demonstration des Lehrers* und die darauffolgende Übungsphase in Partnerarbeit bekommen die SuS eine erste Vorstellung und ein Gefühl für die richtige Ausführung der Übungen. Die erste Demonstration verdeutlicht die Atmung. ▶  1



Abb.1: Demonstration der Atmung

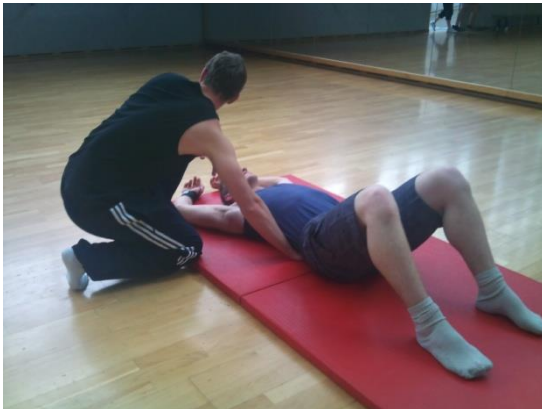


Abb.2: Demonstration der neutralen Hüftstellung

Die *zweite Demonstration* beschreibt die neutrale Hüftstellung. Beide Füße stehen hüftbreit geöffnet auf dem Boden. Die Knie sind gebeugt. Ein Helfer kontrolliert die korrekte Stellung, indem er die flache Hand unter den Rücken des Übenden schiebt.

Für die darauf folgende *Imprint-Stellung* aktiviert der Übende die Rumpfmuskulatur und kippt sein Becken leicht nach hinten. Die Lendenwirbelsäule verlängert sich sanft zur Matte. Ein Helfer kontrolliert die korrekte Stellung, indem er seine Hand nicht mehr unter den Rücken des Übenden schieben kann.

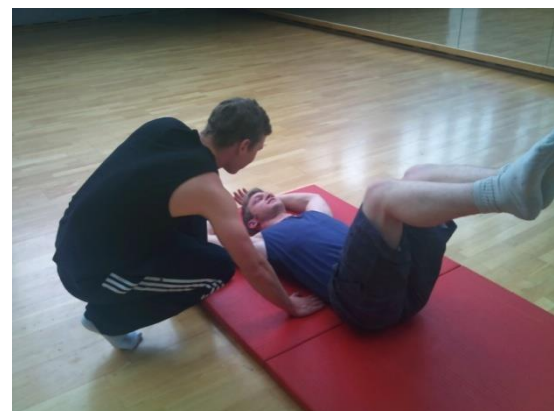


Abb.3: Demonstration Imprint Release Stellung

Anschließend demonstriert die Lehrperson das *dritte Prinzip*, den Bewegungsfluss, anhand der Pilatesübung, "Die Säge". ▶  3



Abb. 4: Demonstration des Prinzips Bewegungsfluss anhand der Übung „Die Säge“

### Demonstration einer Pilatesübung

Die Lehrerdemonstration einer vollständigen und korrekt ausgeführten Pilatesbewegung gibt einen ersten Einblick über die Komplexität und Schwierigkeit der Übung. Diese Demonstration dient zur Wiederholung und Verdeutlichung der drei wichtigsten oben genannten Pilatesprinzipien.




Abb. 5: Demonstration einer möglichen Übung mit dem Gymnastikball

### Gruppeneinteilung in drei Gruppen

Jede Gruppe erhält ein Trainingsgerät.

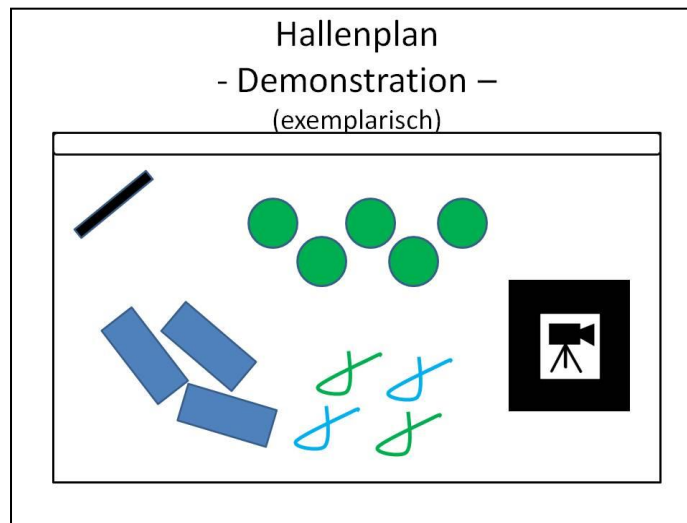
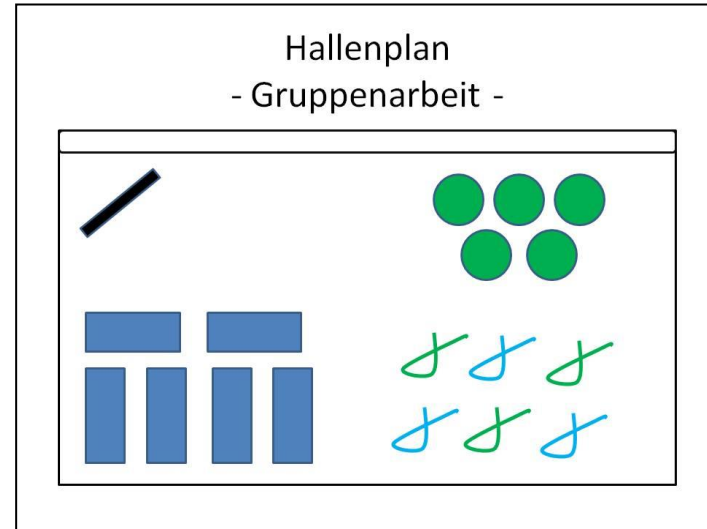
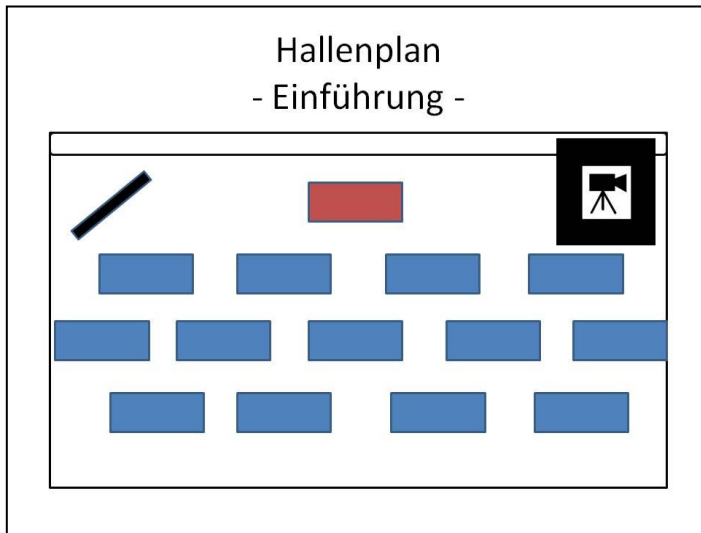
- Gruppe 1: Gymnastikbälle
- Gruppe 2: Gummibänder
- Gruppe 3: Turnmatten

## Phasenablauf

Phase	Phasenziel	Phaseninhalt
<b>Erarbeitungsphase I</b>	Die SuS entwickeln neue Übungen mithilfe ihres Trainingsgerätes auf Grundlage der gelernten Prinzipien.	Die SuS arbeiten in 3er-Gruppen zusammen und probieren verschiedene, selbst entwickelte Übungen aus. Die SuS sollen möglichst kreativ bei der Übungsauswahl sein.
<b>Erarbeitungsphase II</b>	Die SuS entwickeln ein Gefühl für die richtige Ausführung und konstruieren Verbindungen von Übungen.	Die Gruppen tauschen ihre Trainingsgeräte nach einer kurzen Bearbeitungszeit mit der nachfolgenden Gruppe, bis jede Gruppe mit jedem Gerät arbeiten konnte. Ein bis zwei Schüler fungieren als Beobachter und kontrollieren das Einhalten der sechs Prinzipien
<b>Präsentationsphase/ Organisation und Ablauf</b>	Die SuS erweitern ihr Übungsrepertoire, indem sie die Übungen der anderen Gruppen mit ihrem eigenen Trainingsgerät nachahmen.	Gruppe 1 präsentiert die von ihnen entwickelten Übungen mit dem zuletzt verwendeten Arbeitsmaterial. ▶  4  Gruppe 2 und Gruppe 3 wiederholen die präsentierten Übungen an ihren eignen Geräten. Dazu passen sie die Übungen an ihre Geräte an. Im Anschluss daran präsentieren die weiteren Gruppen ihre Übungen. Die beiden jeweils anderen Gruppen passen diese Übungen ihrem Arbeitsmaterial an und wiederholen diese.



# Organisation







## Arbeitsauftrag

### 1. Entwickelt eigene Übungen nach den drei Pilates-Prinzipien!

- **Atmung**
- **Rumpfkontrolle**
- **Bewegungsfluss**

### 2. Setzt die Übungen zu einer Bewegungsfolge zusammen!



### 3. Präsentiert den anderen Gruppen eure Übungen!

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Bimbi-Dresp, Michaela	Das große Pilates - Buch, 3. Auflage	München	2008	GU Verlag
Schulungsunterlagen	Pilates Matwork I	Horchheim / Main	2007	
	Rahmenlehrplan Sport RLP		1998	

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild	Eric Christmann
1-5	Sylvan Bohrmann, Eric Christmann, Dominic Schmidt
Arbeitsmaterial 1	Eric Christmann
Arbeitsmaterial 2	Eric Christmann

### Video

Nummer	Urheber
1-4	SylvanBohrmann, Eric Christmann, Dominic Schmidt

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Sylvan Bohrmann, Eric Christmann, Dominic Schmidt / Lehramtsstudie- rende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universi- tät Koblenz- Landau, Campus Koblenz