



PILATES - GANZKÖRPERTRAINING



Übersicht

- **Pilates als Ganzkörpertraining**
- **Unterrichtsidee**
 - Zentrale Ziele
 - Voraussetzungen
- **Unterrichtsverlauf**
 - Einführungsphase
 - Demonstration einer Pilatesübung
 - Arbeitsphase 1
 - Arbeitsphase 2
 - Präsentationsphase
 - Organisation und Ablauf
- **Arbeitsmaterial**
 - Arbeitsblatt: Matten (1)
 - Arbeitsblatt: Gymnastikbänder (2)
 - Arbeitsblatt: Gymnastikbälle (3)
- **Videos**
 - Prinzip Atmung (1)
 - Prinzip Rumpfkontrolle (2)
 - Prinzip Bewegungsfluss (3)
 - Pilatesübungen mit dem Gymnastikball (4)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, hauptsächlich der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur¹. Das Pilatetraining kann auf der Matte, mit Bällen, Gymnastikbänder oder mit anderen Geräten stattfinden. Das Hauptaugenmerk bei Pilates ist eine saubere und konzentrierte Ausführung der Übungen. Bei Pilates im Schulunterricht geht es nicht wie in vielen anderen klassischen Sportarten um den Leistungsgedanken, sondern um seinen eigenen individuellen Zugang für Pilates zu finden. Die Schülerinnen und Schüler (SUS) kriegen einen Einblick in das ganzheitliche Körpertraining von Pilates und stärken durch die Übungen an den verschiedenen Geräten ihre Muskulatur. Neben der Stärkung der Rumpfmuskulatur werden Körpergefühl, Körperbeherrschung und Konzentration vermittelt und gefördert. Den SuS wird deutlich, dass Pilatetraining nur mit der Einhaltung der sechs Grundprinzipien von Pilates effektiv ist.

Atmung

Bewusste Atmung spielt bei Pilates eine wichtige Rolle. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Kontrolle über den Körper erhöhen. Deshalb wird die Atmung in das Zwerchfell trainiert. Je mehr Sauerstoff in den Lungen verarbeitet wird, umso leistungsfähiger werden unsere Muskeln. Es ist wichtig, die Lungen komplett "auszuwringen", um sie dann wieder mit frischem Sauerstoff zu füllen.

Axiale Verlängerung/ Rumpfkontrolle

Dieses Prinzip besagt ein in die Länge denken des Körpers. Es soll ein maximaler Abstand zwischen Schädeldecke und Steißbein geschaffen werden.

Bewegungsfluss

Die Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt, ohne längere Unterbrechungen. Es gibt keine abrupten isolierten Bewegungen.

Zentrierung

Bei den Übungen wird die Körpermitte, das sogenannte 'Powerhouse' geschult und trainiert. Hier liegt der Motor für alle Bewegungen, die 'Kraftzentrale'. Der Begriff Powerhouse umschließt hier die Muskulatur des Bauches, des unteren Rückens und des Beckenbodens.

Konzentration/Präzision

Mit Hilfe von Konzentration sollen Körper und Geist in Harmonie gebracht werden. Jede Bewegung soll mental kontrolliert werden, die Aufmerksamkeit soll ganz auf den Körper gerichtet sein. Eine präzise ausgeführte Pilatesübung ist wesentlich effektiver als mehrere schlecht ausgeführte Wiederholungen der gleichen Übung.

¹ Bambi Dresp, Michaela: Das große Pilatesbuch

Kontrolle

Jede Bewegung soll mental bewusst und kontrolliert ausgeführt werden²

Die Unterrichtsstunde soll den SuS einen ersten Einblick in die Theorie und Praxis dieser Sportart geben. *Zu Beginn* der Stunde erfahren die SuS die für das Pilates-training wichtige korrekte Atmung. Der Lehrer demonstriert die Verbindung von Atmung und Bewegung zu einer Einheit an einem Beispiel. Dabei wird auf eine ruhige und präzise Ansprache geachtet.

In der zweiten Phase der Unterrichtsstunde haben die SuS die Möglichkeit ihre eigenen Pilatesübungen in einer Gruppenarbeit zu entwickeln. Dafür stehen ihnen Matten, Gymnastikbänder und Gymnastikbälle zur Verfügung. Den SuS wird genügend Zeit gegeben 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 stellen sie ihre selbstentwickelten Übungen dem Rest der Schüler vor. Sie erklären und demonstrieren ihre Übungen während die restlichen Schüler ihre Übungen nachmachen.

Zentrale Lernziele dieser Stunde sind:

- Die SuS lernen die sechs Grundprinzipien von Pilates kennen
- Die SuS erlernen die Technik der Flankenatmung
- Die SuS verbinden Atmung und Bewegung zu einer Einheit
- Die SuS wenden die drei wichtigsten Prinzipien an selbstentwickelten Übungen an

Damit die SuS bei ihren selbstentwickelten Pilatesübungen mit den vielen Prinzipien nicht überfordert sind, werden diese didaktisch reduziert.

Die SuS sollen auf folgende Prinzipien achten:

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

Voraussetzungen

Vor Stundenbeginn wird für jeden Schüler eine Matte in der Halle hingelegt. Diese werden auf Lücke so aufgebaut, dass jeder ausreichend Platz zur Verfügung hat, sowie eine gute Sicht auf die Lehrperson.

Bänder und Gymnastikbälle stehen für die anschließende Gruppenphase bereit.

Der Unterrichtsverlauf

Einführungsphase

In der Einführungsphase werden den SuS die sechs Grundprinzipien von Pilates vorgestellt. Die drei wichtigsten Prinzipien (Atmung, Rumpfkontrolle, Bewegungsfluss) werden an verschiedenen Beispielen von der Lehrperson demonstriert und erklärt. Anhand der Demonstration einer möglichen Pilatesübung mit dem Gymnastikball werden die Prinzipien verdeutlicht.



Flankenatmung

"Legt euch auf den Rücken und winkelt beide Beine an. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Atmet jetzt tief e i n und a u s. Während des Atmens wird darauf geachtet, dass sich der Brustkorb nicht hebt. Es wird ruhig und gleichmäßig geatmet. Atmet mit leicht eingesunkenem Nabel und aktiviertem Beckenboden. Dabei werden die Schultern und der Nacken entspannt. Stellt euch vor, dass sich beim Einatmen der Brustkorb seitlich ausdehnt."



Rumpfkontrolle

"Legt euch auf den Rücken und winkelt beide Beine an. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Achtet darauf, dass das Kniegelenk einen 90° Winkel erzeugt. Ihr befindet euch jetzt in der neutralen Hüftstellung mit einer Doppel S Stellung der Wirbelsäule. Aufgrund dieser Stellung entsteht ein natürlicher Hohlraum zwischen den Lendenwirbeln und der Matte. Ein Helfer kontrolliert die korrekte Stellung, indem er die flache Hand unter den Rücken schieben kann."

Beim Pilates baut jede Übung auf diese Grundhaltung auf. Sobald die Beine angehoben werden verlasst ihr automatisch diese Stellung und wechselt in die Imprint-Stellung. Als Nächstes hebt man beide Beine an bis die Oberschenkel einen rechten Winkel zum Boden bilden. Dabei kippt das Becken leicht nach hinten und die Lendenwirbelsäule verlängert sich sanft zur Matte. Ein Helfer kontrolliert die korrekte Stellung indem er seine Hand nicht mehr unter den Rücken schieben kann.

Im Gegensatz zu vielen anderen Trainingsarten fließen Bewegung und Atmung harmonisch miteinander in einem Rhythmus zusammen. Legt euch auf den Rücken.

"Der Kopf und die Schultern werden angehoben und die Beine gestreckt nach oben gebracht. Umfasst euer rechtes Knie und atmet tief ein. Beim Ausatmen wird das linke Bein abgesenkt bis es sich kurz über dem Boden befindet. Beim Einatmen wird es wieder hochgeführt. Umfasst das linke Bein und senkt das rechte Bein ab. Hierbei ist es besonders wichtig seinen eigenen Rhythmus zu finden."



Bewegungsfluss

Demonstration einer Pilatesübung

Die Lehrerdemonstration einer korrekt ausgeführten Pilatesbewegung gibt einen ersten Einblick über die Komplexität und Schwierigkeit der Übung. Diese Demonstration dient zur Wiederholung und Verdeutlichung der 6 Pilatesprinzipien.



Komplexübung

Arbeitsphase 1

Gruppe 1: Die Gruppe erhält als Übungsgeräte Gymnastikbälle. Die SuS sollen in Partnerarbeit mit den bereits kennengelernten Prinzipien eigene Übungen entwickeln.

Gruppe 2: Die Gruppe bekommt Gymnastikbänder als Übungsgerät. Die SuS sollen in Partnerarbeit mit den bereits kennengelernten Prinzipien eigene Übungen entwickeln.

Gruppe 3: Die Gruppe kriegt Matten als Übungsgerät. Die SuS sollen in Partnerarbeit mit den bereits kennengelernten Prinzipien eigene Übungen entwickeln.



Arbeitsphase 2

Die SuS erfahren während dieser Phase ein Gefühl für die richtige Ausführung und Verbindung der Übungen.

- Nach einer bestimmten Übungs- und Ausprobierzeit werden die Übungsgeräte im Uhrzeigersinn getauscht. Jeder Schüler kann so an verschiedenen Übungsgeräten Erfahrungen sammeln.
- Die Übungen in Partnerarbeit zu entwickeln und zu üben dient dafür, dass der Partner während der Pilates Übung darauf achten kann, ob sein Partner die Prinzipien einhält. Der Partner kann ihn korrigieren.



Präsentationsphase

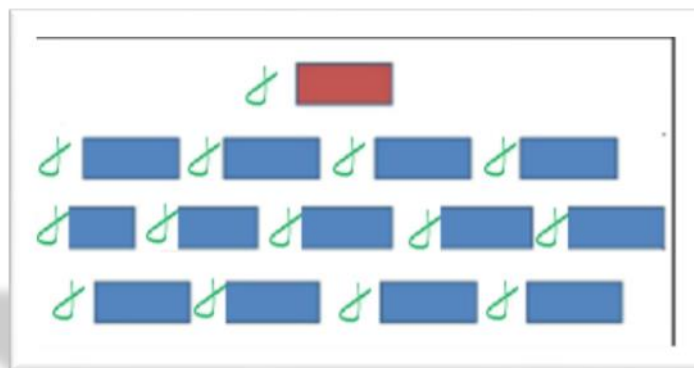
- In der Präsentationsphase sollen die SuS ihre selbstentwickelten Pilates Übungen dem Kurs vorstellen.
- Die SuS gehen, freiwillig oder durch den Lehrer festgelegt, zusammen mit ihrem Partner vor den Kurs.
- Dort wird die Übung demonstriert und erklärt und von den restlichen SuS nachgemacht.

Die Gymnastikbälle werden vor bzw. nach der Übung so weggelegt, dass sie nicht in der Halle umherrollen und sich jemand verletzen kann.

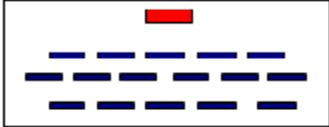
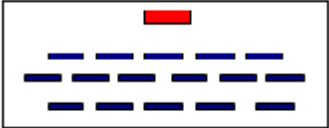
Organisation und Ablauf

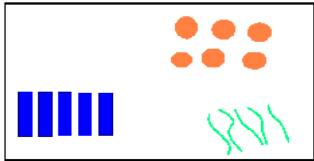
- Gruppe 1 (Gymnastikbälle) präsentiert ihre Übung
- Danach präsentiert Gruppe 2 (Bänder) ihre Übung
- und anschließend präsentiert Gruppe 3 (Matten) ihre Übung

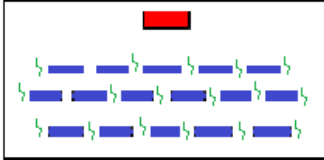
Falls es die Zeit zulässt können noch weitere Übungen der Schüler präsentiert werden.



Verlaufsplan

Phase / Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Inhalt/Methode/Kommentar	Organisation	Material
2 min	Begrüßung	Begrüßung und Nennung des Themas: Pilates	SuS sitzen auf den schon aufgebauten Matten und haben gute Sicht auf die Lehrperson 	Matten
15min	Einführungsphase 1 Einführungsphase 2	Kurze Nennung und Erklärung der 6 Grundprinzipien von Pilates: -Atmung/ -Konzentration / -Kontrolle/ -Zentrierung/ -Präzision/ -Bewegungsfluss Vermittlung der Grundprinzipien an drei verschiedenen Übungen: -Prinzip Atmung → Demonstrationsübung -Prinzip Konzentration → Demonstrationsübung -Prinzip Bewegungsfluss → Demonstrationsübung -Lehrerdemonstration einer möglichen Pilatesübung mit dem Gymnastikball.	Lehrer demonstriert zentral und frontal vor den SuS. SuS folgen den Anweisungen und erproben es. 	Matten

Phase / Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Inhalt/Methode/Kommentar	Organisation	Material
20min	Arbeitsphase 1	Die SuS sollen innerhalb der drei Hauptgruppen mit einem festen Partner zusammen Übungen mit den bereits kennengelernten Prinzipien entwickeln. In Partnerarbeit werden in der jeweiligen Übungsgruppe eine oder mehrere Übungen entwickelt. Der Partner achtet bei dem ausführenden auf die korrekte Einhaltung der drei wichtigsten Prinzipien.	Bilden von 3 Hauptgruppen Partnerarbeit in der jeweiligen Übungsgruppen Gruppe 1: Gymnastikbälle als Übungsgeräte. Gruppe 2: Bänder als Übungsgeräte. Gruppe 3: Matten als Übungsgerät 	Gymnastikbälle Gymnastikbänder Matten Prinzipienkarten
20min	Arbeitsphase 2	Die SuS erfahren während dieser Phase ein Gefühl für die richtige Ausführung und Verbindung der Übungen. Damit jeder SuS Erfahrungen mit jedem Übungsgerät sammeln kann, ziehen die Gruppen nach einer gewissen Ausprobierzeit zum nächsten Gerät.	Nach ca. 5 Minuten erfolgt der Wechsel vom Übungsgerät.	Gymnastikbälle Gymnastikbänder Matten

Phase / Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Inhalt/Methode/Kommentar	Organisation	Material
18min	Präsentationsphase	<p>Vorstellung von den entwickelten Übungen. Nacheinander stellen einzelne 2er-Gruppen ihre entwickelten Übungen dem Kurs vor. Dabei führt einer der beiden die Übung aus und der andere erklärt diese.</p> <p>Gruppe 1 (Gymnastikbälle) beginnt Es folgt Gruppe 2 (Bänder) und danach Gruppe 3 (Matten)</p>	<p>Jeder SuS nimmt sich eine Matte und ein Gymnastikband und legt diese wie in der Einführungsphase vor sich hin. Die Bälle werden erst zum Schluss dazu geholt.</p>  <p>Nach jeder Demonstration erfolgt der Wechsel und die nächste Gruppe stellt eine Übung vor. Mehrere Durchläufe (wie es die Zeit zulässt)</p>	<p>Gymnastikbälle Gymnastikbänder Matten</p>
5min	Kognitive Phase	<p>Reflexion über die Pilatesstunde. Schwierigkeiten der ausgeführten Bewegung usw.</p>	<p>SuS sitzen in U-Form um die Lehrperson herum.</p>	



1

Arbeitsblatt: Matten

**Entwickle mit deinem Partner
zwei Übungen.**



Der Partner kontrolliert das Einhalten der Prinzipien!

Die 3 wichtigsten Prinzipien!

Prinzip der Atmung

- korrekte und bewusste Atmung
- vollständige Entleerung der Lunge

Prinzip Rumpfkontrolle

- maximale Verlängerung der Wirbelsäule

Prinzip Bewegungsfluss

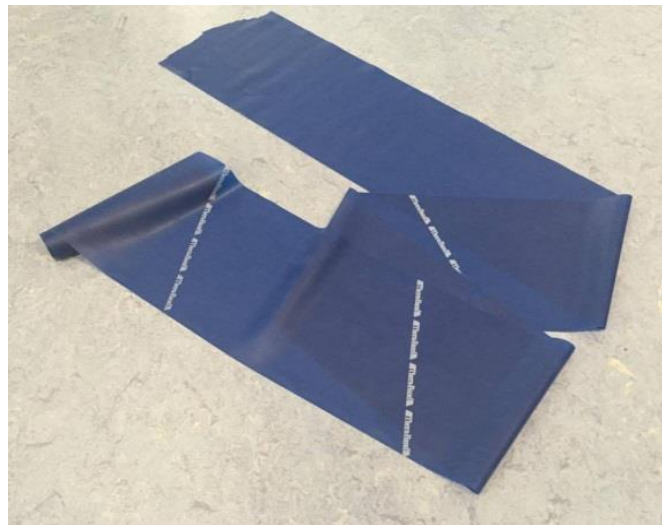
- fließende Bewegungen ohne längere Pausen



Arbeitsblatt: Gymnastikbänder

2

**Entwickle mit deinem Partner
zwei Übungen.**



Der Partner kontrolliert das Einhalten der Prinzipien!

Die 3 wichtigsten Prinzipien!

Prinzip der Atmung

- korrekte und bewusste Atmung
- vollständige Entleerung der Lunge

Prinzip Rumpfkontrolle

- maximale Verlängerung der Wirbelsäule

Prinzip Bewegungsfluss

- fließende Bewegungen ohne längere Pausen



Arbeitsblatt: Gymnastikbälle

**Entwickle mit deinem Partner
zwei Übungen.**



Der Partner kontrolliert das Einhalten der Prinzipien!

Die 3 wichtigsten Prinzipien!

Prinzip der Atmung

- korrekte und bewusste Atmung
- vollständige Entleerung der Lunge

Prinzip Rumpfkontrolle

- maximale Verlängerung der Wirbelsäule

Prinzip Bewegungsfluss

- fließende Bewegungen ohne längere Pausen

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Bimbi-Dresp, Michaela	Das große Pilates- buch	München	2008	GU Ver- lag
Geweniger, V. Bohlander, A.	Das Pilates Lehr- buch: Matten- und Geräteübungen	Heidelberg	2012	Springer- Verlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Abbildungen, Bilder	Andreas Schmitz, Jan Hünerbein, Rasim Ahmedan

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Andreas Schmitz, Jan Hünerbein, Rasim Ahmedan / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz