

Mobilität/Stabilität - Pilates Bingo

Ziele	Die Teilnehmenden... - o erleben ein Rumpfttraining. - o erhalten einen Einblick in Pilates. - o setzen Übungen vielseitig um.
Hinweise	- o Rumpf ist immer aktiviert (Tiefe Bauchmuskeln aktivieren = Bauchnabel nach innen ziehen) - o Beine tabletop: Rückenlage, Beine vom Boden abgehoben, 90° im Hüftgelenk, 90° im Kniegelenk - o Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund - o Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen - o Schwitzen ist erwünscht - o Erleichtern  / Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	o Einzelne Übungen aus der Quelle: Bimbi-Dresp, M. (2006). Das grosse Pilates-Buch. (2. Auflage). GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Aufwärmen (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos		
5'	Personal Coach TN A nimmt die Rolle eines Detektivs ein und verlässt die Halle oder dreht sich um und schliesst die Augen. In der Gruppe wird 1 TN als «Personal Coach» bestimmt. Der Personal Coach zeigt dann eine Bewegung vor und alle andern TN machen diese so schnell wie möglich nach. TN-Detektiv betritt die Mitte des Kreises und versucht den Personal Coach herauszufinden. Dabei ändert sich die Bewegung alle paar Sekunden. Wird der Personal Coach enttarnt, wird dies der/die neue Detektiv*in.	Kreis 	
- + + Weitere Rolle «Neuling»: Bewegt sich nie gleich wie die anderen und bringt so Verwirrung ins Spiel + Weitere Rolle «Faultier»: Macht alle Bewegungen viel langsamer und wechselt die neue Bewegung mit Verspätung + Weitere Rollen erfinden			

Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Pilates Bingo ○ Bingo-Karten mit verschiedenen Pilates-Übungen, jede Karte hat 5x5 Felder, wobei jedes Feld eine Übung enthält ○ Spielbeginn: Alle TN erhalten eine Bingo-Karte ○ Übungsauswahl: TN zieht zufällig eine Übung aus der Übungsliste, diese wird unter Anleitung der Leiterperson gemeinsam in der Gruppe ausgeführt ○ Ausführung: Jede Übung wird 2-3 Minuten durchgeführt, Seitenwechsel falls nötig ○ Bingo-Felder markieren: Nach jeder Übung markieren die TN das entsprechende Feld auf ihrer Karte ○ Gewinner*in: Wer zuerst eine Reihe (horizontal, vertikal oder diagonal) vollständig markiert hat, ruft "Bingo!" Weitere Reihen ergänzen, bis Trainingszeit vorbei ist		Pilatesmatte, Bingo-Karten, Stifte, Belohnung
	Brücke / Bridging Rückenlage, Füße hüftbreit aufgestellt, Arme neben dem Körper. Becken anheben, bis der Körper eine gerade Linie bildet, absenken. Hinweis: Wirbelsäule Wirbel für Wirbel auf- und abrollen. Bauchspannung zu jedem Zeitpunkt beibehalten.		
	- Becken nach hinten und vorn kippen (ohne hochrollen) + Einbeinige Brücke: abwechselnd ein Bein Richtung Decke strecken		

Vierfüßlerstand / All Four

Vierfüßlerstand, Hände unter Schultern, Knie unter Hüfte platzieren, Rücken in neutraler Position, Bauchmuskeln aktiviert. Mit dem Einatmen ein Arm und gegengleiches Bein ausstrecken und vom Boden abheben. Mit der Ausatmung wieder senken. Rücken und Becken bleiben stabil. Seiten wechseln.



- Abwechselnd ein Arm oder Bein einzeln vom Boden abheben
- + Arm und Bein der gleichen Seite gleichzeitig vom Boden abheben

Katze - Kuh / Cat Stretch

Vierfüßlerstand, Hände unter Schultern, Knie unter Hüfte platzieren, Rücken in neutraler Position, Bauchmuskeln aktiviert. Mit der Ausatmung den Rücken Wirbel für Wirbel rund werden lassen, der Blick geht Richtung Bauchnabel. Mit der Einatmung den Rücken weich werden lassen und den Kopf heben.



Hundert / Hundred

Rückenlage, Beine tabletop. Kopf, Nacken und Schultern anheben, Arme auf Schulterhöhe, parallel zum Boden anheben. Einatmen (durch Nase) 5 Pumpbewegungen mit gestreckten Armen hoch und runter, ausatmen (durch Mund) nochmals 5 Pumpbewegungen. Insgesamt bis 100 zählen.



- Füße abstellen
- + Beine im 45°-Winkel ausstrecken

Beinbögen / Leg Lifts

Rückenlage, Beine tabletop, Arme seitlich ausgestreckt. Beine abwechselnd mit 90°-Winkel im Kniegelenk absenken und heben.

Hinweis: Becken und Wirbelsäule stabil halten.



- Ausgangsposition mit Füßen auf dem Boden abgestellt, abwechselnd ein Bein mit 90°-Winkel im Kniegelenk heben und senken
- + Beide Beine gleichzeitig heben und senken

Wirbelsäulendrehung liegend / Spine Twist

Rückenlage, Beine tabletop, Arme seitlich ausgestreckt. Mit dem Ausatmen den Kopf auf eine Seite drehen und die Beine im 90°-Winkel auf die andere Seite absenken. Hohlkreuz vermeiden. Mit dem Einatmen wieder zurück in die Ausgangsposition. Seite wechseln.



- Füße vor dem Gesäss abstellen, Knie seitlich hin und her kippen
- + Beine gestreckt, 90°-Winkel in der Hüfte

Wirbelsäulendrehung sitzend / Saw

Langsitz, aufgerichtete Wirbelsäule, Beine so weit gestreckt wie möglich (ohne Becken nach hinten kippen), Arme auf Schulterhöhe zur Seite ausgestreckt. Mit der Ausatmung abwechselnd den Oberkörper und Kopf zu einer Seite rotieren. Hinweis: Das Becken bleibt stabil.



- Füße aufstellen
- + In der Drehung mit der Hand zum gegenüberliegenden Fuss ziehen

Aufrollen / Roll Up

Rückenlage, Beine gestreckt, Füße geflext und geschlossen, Arme neben Kopf ausgestreckt. Mit dem Einatmen Arme bis zur Decke heben, mit Ausatmen Kinn zur Brust ziehen und Wirbel für Wirbel ins Sitzen hochrollen. Mit Einatmen das Becken nach hinten kippen, mit Ausatmen Wirbel für Wirbel auf Matte rollen.



- Beine gebeugt, Füße aufgestellt, nur einen Teil hochrollen und wieder absenken
- + Arme die ganze Zeit Richtung Decke strecken

Aufrollen mit Aufrichtung / Neck Pull

Rückenlage, Beine gestreckt, Füße geschlossen und in Flexposition, Hände am Hinterkopf. Mit dem Einatmen Kinn zur Brust ziehen und Kopf und Schultern von der Matte lösen, Mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel ins Sitzen hochrollen. Mit dem Einatmen Wirbelsäule aufrichten und Brustbein heben. Mit dem Ausatmen Becken nach hinten kippen und Wirbel für Wirbel auf Matte rollen.



- Sitzposition, Beine gebeugt, Füße aufgestellt, Hände am Hinterkopf, Becken nach hinten kippen und nur den halben Weg zum Boden runterrollen und wieder hoch

Beinkreise einbeinig / Single Leg Circle

Rückenlage, ein Bein am Boden ausgestreckt, ein Bein Richtung Decke strecken, Füße in Pointposition, Arme neben dem Körper. Mit dem oberen Bein grosse Kreise zeichnen. Richtung und Bein wechseln. Hinweis: Becken und Rumpf bleiben stabil.



- Unteres Bein beugen und aufstellen
- Oberes Bein beugen
- + Arme Richtung Decke strecken

Beinkreise beidbeinig / Leg Circle

Rückenlage, Beine Richtung Decke strecken, Füße in Pointposition, Arme neben dem Körper. Mit geschlossenen Beinen grosse Kreise zeichnen. Richtung wechseln. Hinweis: Becken und Rumpf bleiben stabil.



- Beine beugen

Rollen wie ein Ball / Rolling like a Ball

Sitzen, Füße aufgestellt, runder Rücken machen, Hände an den Schienbeinen, Blick zu den Knien. Becken nach hinten kippen und Füße vom Boden heben. Mit dem Einatmen über die Wirbel bis zu den Schulterblättern rollen, mit dem Ausatmen zurückrollen.



- Füße auf den Boden stellen. Nur leicht abrollen und zurück
+ Möglichst rund machen, Hände berühren Schienbeine nicht

Bein strecken einbeinig / Single Leg Stretch

Rückenlage, Beine tabletop, Kopf und Schultern vom Boden abheben, Hände zur Aussenseite der Schienbeine nehmen. Mit dem Ausatmen ein Bein ausstrecken das andere Knie zur Brust ziehen. Mit dem Einatmen die Position der Beine wechseln.



- Kopf und Schultern bleiben auf dem Boden
+ Das gestreckte Bein senken (je tiefer, desto strenger)

Bein strecken beidbeinig / Double Leg Stretch

Rückenlage, Beine tabletop, Kopf und Schultern vom Boden abheben, Hände zur Aussenseite der Schienbeine nehmen. Mit dem Ausatmen Arme und Beine ausstrecken. Mit dem Einatmen die Knie zur Brust ziehen. Hinweis: Becken und unterer Rücken bleiben stabil, Hohlkreuz vermeiden.



- Kopf und Schultern bleiben auf dem Boden
+ Je tiefer die Arme und Beine, desto strenger

Schulterbrücke / Shoulder Bridge

Rückenlage, Füße hüftbreit aufgestellt, Arme neben dem Körper, Becken angehoben. Mit dem Einatmen ein Bein anheben und zur Decke strecken, mit dem Ausatmen das gestreckte Bein absenken. Einatmen das Bein wieder zur Decke. 3x wiederholen und dann Bein wechseln.



- Aus der Brücke abwechselnd ein Fuss 5cm vom Boden heben und senken

+ Anzahl der Wiederholungen erhöhen

Überrollen / Roll Over

Rückenlage, Beine tabletop, Arme neben dem Körper. Mit dem Einatmen Beine ausstrecken und leicht Richtung Boden senken. Mit dem Ausatmen, Bauchmuskeln aktivieren, Wirbel für Wirbel vom Boden lösen und Beine parallel zum Boden über den Kopf bringen. Mit dem Einatmen Beine schulterbreit öffnen. Mit dem Ausatmen Rücken Wirbel für Wirbel auf den Boden senken, Beine gestreckt zurückbringen und schliessen.



- Beine Richtung Decke strecken und unteren Rücken leicht vom Boden wegrollen

Rollen mit geöffneten Beinen / Open Leg Rocker

Aufrechter Sitz, Gewicht hinter den Sitzbeinhöcker, Becken nach hinten kippen, Schienbeine mit den Händen packen, Beine strecken. Mit der Einatmung kontrolliert rückwärts Wirbel für Wirbel auf die Schulterblätter rollen. Mit der Ausatmung zurück in die Ausgangsposition.



- Hinter den Sitzbeinhöcker balancieren, ohne zu rollen. Abwechselnd die Beine strecken und beugen

+ Mit den Händen an den Zehenspitzen halten

Seehund / Seal

Aufrechter Sitz, Gewicht hinter den Sitzbeinhöcker, runder Rücken, Füße vom Boden heben, Knie öffnen, Arme zwischen die Beine, Hände an die Aussenseite der Knöchel, Fusssohlen berühren sich. Mit der Einatmung kontrolliert rückwärts Wirbel für Wirbel auf die Schulterblätter rollen und 3x mit den Füßen klatschen. Mit der Ausatmung zurück in die Ausgangsposition und 3x mit den Füßen klatschen.



- Ohne Klatschen

Schwimmen / Swimming

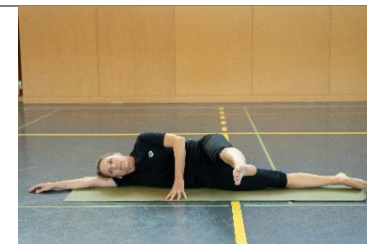
Bauchlage, Arme und Beine gestreckt. Mit der Ausatmung Arme und Beine in die Länge ziehen und vom Boden abheben, Bauchnabel nach innen ziehen. Mit einem Arm und dem gegengleichen Bein hoch und runter und gleichzeitig mit dem anderen Arm und gegengleichen Bein runter und hoch (Schwimmbewegungen).



- Jeweils im Wechsel nur ein Arm und das gegengleiche Bein vom Boden abheben und senken

Seitenkick / Side Kick

Seitlage, Beine aufeinander im 30°-Winkel nach vorne gestreckt, Kopf auf dem unteren Arm, oberer Arm aufgestützt. Mit dem Einatmen oberes Bein gestreckt abheben und kontrolliert nach vorne schwingen. Mit dem Ausatmen das Bein kontrolliert nach hinten Schwingen. Hinweis: Das Becken bleibt stabil.



- Unteres Bein im 90°-Winkel beugen
+ Unterer Arm in den Unterarmstütz, Rumpf anheben

Seitenkick kniend / Side Kick Kneeling

Kniestand, Arme zur Seite, Gewicht nach links verlagern, linke Hand auf Matte (unter Schulter) platzieren, rechtes Bein auf Hüfthöhe abheben, rechte Hand am Hinterkopf platzieren. Mit dem Einatmen rechtes Bein nach vorne, mit dem Ausatmen nach hinten bewegen. Bein bleibt gestreckt und hüfthoch. Hinweis: Becken und Rumpf bleiben stabil.



- Rechtes Bein am Boden entlang streichen

Beinzug zur Decke / Leg Pull

Reverse Plank (Blick zur Decke), Schultern über den Händen, Körper gestreckt. Ein Bein gestreckt vom Boden abheben und senken. Seite wechseln. Hinweis: Das Becken bleibt stabil.



- Reverse Plank ohne Bein heben

Beinzug zur Matte / Leg Pull Front

Plank-Stütz, Schultern über den Händen, Körper gestreckt. Mit der Einatmung Bein vom Boden abheben, Fuss flex. Mit der Ausatmung Hände in Boden stossen und Körper gestreckt nach hinten schieben (Schultern hinter den Händen). Mit der Einatmung Schultern wieder über Hände schieben.



- Plank-Stütz, Beine abwechselnd vom Boden heben

Liegestütz / Push Up

Stand, Beine geschlossen, aufrechte Position. Mit Einatmen Wirbel für Wirbel abrollen, bis Hände den Boden berühren. Beim Ausatmen mit Händen nach vorne in Plank-Stütz laufen. Mit Einatmen Arme beugen und Brust Richtung Matte absenken, ohne zu berühren. Mit Ausatmung Arme strecken und mit Händen zurück zu Füßen laufen, zurück in Stand rollen.



- Plank-Stütz auf den Knien

Seitliches Biegen / Side Bent

Auf linke Gesässhälfte setzten, linkes Bein gebeugt auf Matte legen, rechten Fuss vor linken Fuss aufstellen, linke Hand mit Abstand zur Hüfte flach auf den Boden, Arm gestreckt, rechte Hand auf rechtes Knie, Handfläche zur Decke, Arm gestreckt. Mit dem Einatmen Gewicht auf linke Hand verlagern, die Füße fest in Boden drücken, Beine strecken und zusammenpressen, Becken heben und Richtung Decke schieben, Arm über den Kopf nehmen.



- Beine nicht strecken, nur das Becken heben



Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Gruppenblume Alle Teilnehmer stehen im Kreis, mit genügend Abstand zueinander, um sich frei bewegen zu können. Die Füße sind hüftbreit auseinander, die Arme hängen locker an den Seiten. Die Arme werden langsam seitlich nach oben gehoben, bis sie über dem Kopf zusammengeführt werden. Dabei tief einatmen. Die Arme bleiben über dem Kopf, und der Oberkörper wird langsam zur rechten Seite gebeugt, um eine sanfte Dehnung der linken Körperseite zu spüren. Halte die Position für einige Atemzüge. Zur Mitte zurückkehren und die gleiche Bewegung zur linken Seite ausführen. Die Arme werden wieder seitlich nach unten geführt, und der Oberkörper wird langsam nach vorne gebeugt, bis die Hände den Boden oder die Schienbeine berühren. Dabei ausatmen und die Dehnung im Rücken und den Beinen spüren. Einige Atemzüge in dieser Position verweilen. Langsam Wirbel für Wirbel aufrollen, bis wieder eine aufrechte Position erreicht ist. Die Arme werden dabei wieder seitlich nach oben geführt und über dem Kopf zusammengeführt. Die Arme werden langsam seitlich nach unten geführt, als ob eine Blume ihre Blütenblätter öffnet. Dabei tief einatmen und die Bewegung synchron mit der Gruppe ausführen. Ablauf mehrmals wiederholen.	Kreis 	
5'	Abschluss und weitere Informationen		