

Arbeitsauftrag aus: <b>Bewegung und Sport</b> <b>Name:</b> Klasse: Thema: Pilates für Einsteiger/innen - Prepilates Datum:	Schullogo
--	-----------

**Ziel:** Körperwahrnehmung, Haltungsschulung 😊😊

**Ort:** Turnsaal oder Gymnastiksaal

In der Mitte stehen 4 Langbänke im Viereck. Die LTP-Übungskarten liegen nach Nummern geordnet auf den Bänken.

- Such Dir eine/n Partner/in, holt je eine dünne Gymnastikmatte und nehmt einen fixen Platz im Turnsaal ein – dieser Platz ist jetzt eure „Trainingsinsel“.
- Startet mit einer Übungskarte.
- Bei jeder Übungskarte bist du sowohl Trainer/in und kontrollierst deine Partner/in, als auch Übende/r.
- Wiederhole jede Übung 6 –12 x und beachte dabei die Pilatesprinzipien: Atmung (*durch die Nase ein, durch den Mund aus und dabei den Nabel nach innen und oben ziehen*), Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision, Axiale Länge, fließende Bewegung).
- Legt nach der Übung die Karte auf denselben Platz zurück und holt Euch eine neue Übungskarte.

### Erklärungen zur Übungskarte und Vorgangsweise

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| 1. AP = Ausgangsposition | EA = Einatmen       |
| BA = Bewegungsanweisung  | AA = Ausatmen       |
| KA = Korrekturanweisung  | FA = Fließend atmen |
2. Seht euch zuerst die Bilder auf der Übungskarte genau an.
  3. Trainer/in (T) liest die Ausgangsposition (AP) vor – Übende/r (Ü) nimmt die AP auf der Matte ein. T korrigiert.
  4. T liest die Bewegungsanweisung (BA) und die Visualisierung („Stell dir vor....“) unter dem Bild vor.
    1. Ü führt die Übung kontrolliert, konzentriert mit PILATES-Atmung durch.
    2. T liest die Kontrollanweisung (KA) vor und korrigiert die/den Ü, falls es notwendig ist.

Wenn ihr Hilfe braucht, wendet euch an eure Lehrer/in bzw. Trainer/in.

Kein Risiko. Bei Schmerzen sofort STOP.

Überlegt bei jeder Übung, welche Gelenke ihr dabei mobilisiert und welche Muskeln ihr kräftigt oder dehnt. Viel Spaß dabei.

## Übungsprotokoll zu den Prepilatesübungen:

### 1. Pilates-Atmung / *breathing*

### 2. Beckenplatzierung / *pelvic placement*

- Beckenkippen
- Beckenuhr / *pelvic-clock*

### 3. Beingleiten / *leg slide*

### 4. Kopfplatzierung / *head placement*

- Nasenkreisen / *nose circles*
- Kopfnicken / *cervical nod*

### 5.+ 6. Schulterblattplatzierung / *scapula placement*

- **Elevation** = Schulter zu den Ohren / **Depression** = Schulter nach unten
- **Protraktion** = Schulter nach vor / **Retraktion** = Schulter zurück

### 7. Brustkorbplatzierung / *ripcage placement*

- **Armkreisen** / *arm circles*

### 8. Knieheben / *knee folds*

### 9. Knieschaukel / *knee sway*

**10. Einbeintipp** – *Single Leg Tip*

**11. Beidbeintipp / Schrägtipp** – *Double Leg Tip*

**12. Wirbelsäulenrotation** – *Spinal Rotation*

**13. Kniekreisen** – *Hip Circles*

**14. Halbes Abrollen** – *Half Roll Down*

**15. Kleiner Schwan** – *Swan Preparation*

**16. Flieger** – *Flight*

**17. Bankstellung** – *Jack Rabbit Front Support*

**18. Halbes Aufrollen** – *Half Roll Up*