



# PILATES ÜBUNGEN FÜR DIE SCHULE



## Übersicht

- **Einleitung**
- **Grundlagen von Pilates**
  - Die Zentrierung - das "Powerhouse"
- **Übungsliste**
- **Arbeitsmaterial/ Videos**
  - Hundert (1)
  - Einfaches Beinreisen (2)
  - Säge (3)
  - Tauchender Schwan (4)
  - Seitwärtskick kniend (5)
  - Schwimmen (6)
  - Torpedo (7)
  - Drehen der Wirbelsäule (8)
  - Wirbel aufrollen (9)
  - Aufrollen (10)
  - Bewegungsmerkmale und Fehlerbilder (11)
- **Quellenverzeichnis**

## Einleitung

Unter Pilates wird eine Mischung aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen verstanden. Es werden Elemente aus Yoga, Tanz und Gymnastik verwendet. Der Gründer Josef Pilates schuf ein ganzheitliches Training, bei dem Körper und Geist im Zusammenhang stehen. Beim Pilates werden Bewegungsmuster trainiert. Wichtig ist dabei die Propriozeption (Eigenwahrnehmung des Zustands des Halteapparates). Im Mittelpunkt steht die haltungsgerechte Ausrichtung des Körpers. Die beiden Kontrollzentren beim Pilates bilden die untere und tiefe Bauchmuskulatur sowie die mittlere Rücken-, Rippen- und Schultergürtelmuskulatur.

Die Muskulatur wird durch die ausgewählten Pilates-Übungen gestärkt und ausgleichend verlängert. Außerdem werden Spannungen im Körper reduziert. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Förderung der Gesundheit, die mit einer Verbesserung von Koordination und Körperwahrnehmung einhergeht. Die Harmonisierung von Körper und Geist und durch die Konzentration auf die Übungen, verbunden mit einem gestärkten Selbstbewusstsein, welches sich nach außen durch positive Ausstrahlung und Lebensfreude ausdrückt, sind weitere Zielsetzungen von Pilates. Gerade in der heutigen Zeit, in der eine schwache Körperwahrnehmung weit verbreitet ist, kann Pilates ansetzen und die Verbesserung der Sensibilisierung für den eigenen Körper in den Vordergrund stellen.

Viele Menschen leiden unter Stress und Unausgeglichenheit. Im Pilates erlernte Atemtechniken können helfen, den Stress zu reduzieren und einen besseren Bezug zum Körper aufzubauen. Da Haltungsschäden ein großes Problem in der Gesellschaft sind, kann durch Pilates-Übungen die aufrechte Körperhaltung verbessert werden. Die wichtige Rolle der Körperhaltung wird dadurch erfahren.

Die **Atmung** spielt eine essentielle Rolle. Als Grundregel kann festgelegt werden: In der Startposition findet die Einatmung durch die Nase statt. Während der Ausführung der Bewegung findet anschließend die Ausatmung durch den Mund statt. Die Atmung ist sehr wichtig, damit die Bewegungen fließend ausgeführt werden können. Während der Übungsausführung soll die **Konzentration** stets hoch sein, um eine korrekte Umsetzung zu gewährleisten. Jede aktive Körperstelle soll bewusst wahrgenommen werden. Die **Kontrolle** von Körper und Geist und über das Bewusstsein soll zu einer Wirkungssteigerung der Übung beitragen. Damit die Übungen noch effektiver wirken, sollten sie möglichst präzise ausgeführt und kontrolliert werden (**Präzision**). Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen.

Der **fließende Bewegungsfluss** unterscheidet Pilates von den meisten anderen Trainingsmethoden. Die Bewegungsabläufe werden wie im Alltag ausgeführt. Eine Bewegung schließt sich an die nächste an, wodurch eine isolierte oder abgehackte Ausführung vermieden werden soll. Im Idealfall wird der Bewegungsfluss nicht nur innerhalb der Übungen gewahrt, sondern auch im Übergang zur nächsten Übung.

## Grundlagen von Pilates

### Die Zentrierung - das „Powerhouse“

Die Bewegungen sollen aus der Körpermitte fließen. Der Begriff „Powerhouse“ kann als Synonym für die Körpermitte verwendet werden.. „Der Einfachheit halber können Sie sich das Stabilisationssystem im Körperinneren wie eine Box vorstellen: Den Deckel bildet ihr Zwerchfell, während der Beckenboden den Boden der Box darstellt. Die tiefe Rückenmuskulatur (Multifidus) ist die Rückseite, der tiefe Bauchmuskel (Transversus Abdominis) die Vorderseite. Dieser tiefste Bauchmuskel zieht sich von der Rückseite kommend wie ein breites Band um ihre Taille nach vorn und verschnürt somit gleichzeitig die gesamte Konstruktion.“<sup>1</sup>

„Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird durch viele kleine gelenkige Verbindungen (Zwischenwirbelgelenke) und die Bandscheiben ermöglicht. Sie erlauben die Beugung, Streckung, Drehung und seitliche Neigung des Rückgrats. Eine Pilates Grundregel ist es, jede dieser funktionell wichtigen Rumpfbewegungen bei dem Training durchzuführen. Auf diese Weise wird die gesamte Rumpfmuskulatur trainiert, deren Balance Voraussetzung für eine gute Haltung ist.“<sup>2</sup>

Das „Powerhouse“ ist die Grundlage jeder Übung und muss deshalb beherrscht werden, da alle anderen Übungen darauf aufbauen.

Grundlegend ist es wichtig, die Prinzipien „step by step“ zu verinnerlichen, da eine perfekte Umsetzung von allen Prinzipien schwer umsetzbar ist. Viele Elemente gehen unbewusst ineinander über. Wichtig ist das Üben, bis ein Prinzip automatisiert abläuft. „Wenn sie von den positiven Effekten des Trainings profitieren wollen, reicht es nicht, hin und wieder zu üben. Die Regelmäßigkeit ist wichtig. Nur durch kontinuierliches Üben nämlich lernen Sie, die Bewegungen ganz exakt auszuführen.“<sup>3</sup>

---

1 Bimbi-Dresp, S. 21

2 Bimbi-Dresp, S. 19

3 Bimbi-Dresp, S. 15



1

## Die Hundert

Dein ganzer Rücken liegt auf dem Boden auf. Dein Kinn zeigt zur Brust.  
Dein Bauch ist angespannt und deine Arme liegen neben dem Körper.



### PUMPE MIT DEINEN ARMEN

Atme jeweils über 5 Pumpbewegungen ein.  
Atme über 5 Pumpbewegungen aus.



Mache mit den Armen 100 pumpende Bewegungen.

### Leichtere Variante

Winkle deine Beine an, damit dein Rücken aufliegt.







2

## Einfaches Beinkreisen

Hebe dein rechtes Bein so hoch du kannst.  
Das linke Bein liegt gestreckt auf dem Boden auf.  
Mache mit dem rechten Bein eine große kreisende Bewegung.  
Wechsle dein Bein nach drei Runden.

### ZIEHE GROSSE KREISE MIT DEINEM BEIN



Achte darauf, dass dein Rücken immer den Boden berührt und halte immer beide Beine und Füße gestreckt.  
Deine Hüfte bleibt immer gerade. Atme ruhig und langsam während du die Kreise ziehst.





3

## Säge

**Sitze aufrecht mit gestreckter Wirbelsäule und Beinen schulterbreit geöffnet. Deine Arme sind seitlich ausgestreckt.**



**Einatmend machst du dich nochmal ganz lang und drehst dann deinen Oberkörper und Kopf nach rechts. Ausatmend rollst du dich Wirbel für Wirbel ab. Dein kleiner Finger 'sägt' am kleinen Zeh.**



**Einatmend richtest du dich wieder Wirbel für Wirbel auf. Ausatmend drehst du deinen Oberkörper zurück zur Mitte. Mache 5 Wiederholungen pro Seite.**



4

## Tauchender Schwan

**Du liegst auf dem Bauch mit gestreckten Beinen.  
Deine Hände sind unter deinen Schultern.  
Einatmend machst du dich ganz lang und hebst Kopf, Schultern und  
Oberkörper von der Matte. Dein Schambein bleibt auf der Matte.**



**Ausatmend verlagerst du dein Gewicht nach vorne und streckst die Arme vor  
dich in die Luft. Fang an zu Schaukeln. Dein Körper bleibt geformt wie ein  
Bogen.**



**Fällt dir das Schaukeln zu schwer, bleib in der Ausgangsposition und  
versuche mit deinem Rücken ein 'C' zu formen.  
Bleibe mit dem Schambein auf dem Boden. Halte die Position.**







5

## Seitwärtskick kniend

**Knie dich auf den Boden.**

**Hebe dein rechtes Bein hoch und lehne deinen Körper nach links.**



**Deine linke Hand ist unter deiner Schulter und stützt dich.**

**Hebe dein Bein bis auf Hüfthöhe. Lege deine rechte Hand hinter den Kopf.**

**Bewege dein Bein langsam nach vorne und dann wieder zurück.**



**Wechsel nach 10 Wiederholungen die Seite.**



6

## Schwimmen

**Du liegst auf dem Bauch mit gestreckten, schulterweit geöffneten Beinen.  
Deine Arme sind weit nach vorne und außen gestreckt.**

**Ausatmend spannst du deinen Körper an und hebst erst Kopf und Schulter,  
dann deine gestreckten Arme und Beine an.**



**Einatmend hebst du deinen rechten Arm und dein linkes Bein etwas höher.  
Dann hebst du deinen linken Arm und dein rechtes Bein.  
Atme jeweils über 5 Pumpbewegungen ein und aus.  
Versuche 50 Pumpbewegungen zu schaffen.**



**Fällt dir die Übung zu schwer, gehe stattdessen in den Vierfüßlerstand.  
Hebe abwechselnd deinen linken Arm und dein rechtes Bein  
und dann deinen rechten Arm und dein linkes Bein an.  
Halte die Position immer kurz.**



## Torpedo

**Du liegst auf der Seite und dein Kopf liegt auf dem unteren Arm.**



**Spanne deine Bauchmuskeln an und hebe das obere Bein von der Matte.**



**Bringe das untere Bein zu deinem anderen Bein.**



**Strecke deinen oberen Arm über deinen Kopf.  
Halte kurz die Position.**



**Lege deinen Körper langsam wieder auf der Matte ab.  
Nach 10 Wiederholungen wechselst du die Seite.**



8

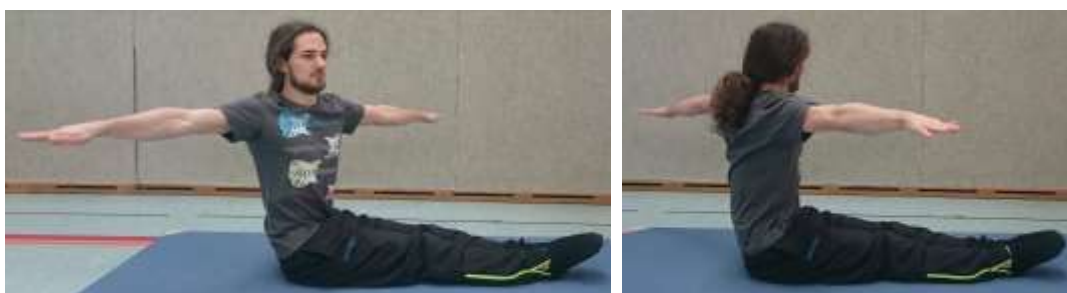
## Drehen der Wirbelsäule

**Setze dich aufrecht hin.**

**Deine Wirbelsäule ist gestreckt und deine Beine sowie Füße sind gestreckt.**



**Einatmend machst du dich noch einmal richtig lang.  
Ausatmend drehst du Oberkörper und Kopf nach rechts.  
Achte darauf in der Wirbelsäule lang zu bleiben!**



**Einatmend drehst du dich zurück zur Ausgangsposition.  
Drehe nun ausatmend zur anderen Seite.  
Mache 5 Wiederholungen pro Seite.**





## Wirbel aufrollen

Du liegst auf dem Rücken, deine Beine sind hüftbreit aufgestellt.



**Spann deine Bauchmuskeln an.  
Rolle dich langsam, beginnend mit deinem Po, auf.**



**Wenn dein Gewicht auf den Schulterblättern ruht, halte kurz inne.  
Rolle dich dann genauso langsam, Wirbel für Wirbel, wieder ab.**







## Aufrollen

10

**Du liegst auf dem Rücken mit gestreckten Armen und Beinen.**



**Einatmend hebst du deine Arme an, bis sie zur Decke zeigen.**

**Ausatmend ziehst du dein Kinn leicht zur Brust und rollst dich langsam, Wirbel für Wirbel, auf,**



**bis deine Hände zu den Füßen zeigen.**







**Dein Rücken ist rund und dein Gewicht bleibt auf den Sitzhöckern.**

**Rolle dich nun langsam zurück zur Matte, bis du aufliegst.**

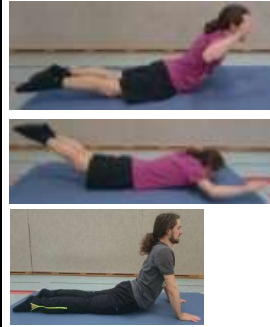
**Mache 5 bis 10 langsame, kontrollierte Wiederholungen.**


**11**





## Bewegungsmerkmale und Fehlerbilder

Übung	Übungsziele	Bewegungsmerkmale	Korrekturhinweise	Beispiel
<b>Die Hundert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bauchmuskulatur</li> <li>Atemkontrolle</li> <li>Anregung Kreislauf</li> <li>Aufwärmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wirbelsäule neutral</li> <li>Intensiv üben</li> <li>Komplett ausatmen</li> <li>Auf Verbindung von Schulter &amp; Rumpf achten</li> <li>Beine anwinkeln, um Übung zu erleichtern</li> <li>Atmung: Fünf Pumpbewegungen lang ausatmen Fünf Pumpbewegungen lang einatmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kopfhaltung ist unkontrolliert. Korrektur: Stell dir einen imaginären Ball unter dem Kinn vor</li> <li>Vorwölben des Bauches. Korrektur: Augen zur Kontrolle auf den Bauch richten</li> <li>Das Atemmuster wird nicht eingehalten. Korrektur: Bewusst und ruhig Atmen. Lunge komplett „entleeren“.</li> </ul>	 
<b>Einfaches Beinkreisen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rumpfstabilität</li> <li>Bauchmuskulatur</li> <li>Stabilisierung Becken</li> <li>Unabhängige Bewegungsfähigkeit der Beine vom Becken</li> <li>Kontrolle der Hüftbeuger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bein gestreckt halten (Knie beugen falls nötig)</li> <li>Rücken bleibt auf der Matte</li> <li>Becken bleibt neutral</li> <li>Hals entspannt und lang</li> <li>Kreisbewegung kontrolliert, Bewegung aus der Hüfte, nicht aus dem Rücken</li> <li>Atmung: Während des ersten Halbkreises aus-, beim Zurückkehren einatmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rumpf bewegt sich. Korrektur: Rücken und Hüfte verbleiben auf der Matte, Bewegung kommt nur aus der Hüfte</li> <li>Becken nicht mehr neutral. Korrektur: Kontrolliert bewegen und Hüfte entspannt auf der Matte lassen</li> <li>Anspannung im Hals. Korrektur: Hals lang lassen und gen Decke schauen</li> </ul>	 



Übung	Übungsziele	Bewegungsmerkmale	Korrekturhinweise	Beispiel
<b>Säge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verlängerung von Oberschenkelrückseite und Adduktoren</li> <li>• Kräftigung Rückenstrecker</li> <li>• Kontrollierte Kontraktion der schrägen Bauchmuskulatur</li> <li>• Drehung der Wirbelsäule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenstrecker sind beim Vorbeugen angespannt</li> <li>• Füße sind angezogen, Beine gestreckt und gerade</li> <li>• Gewicht bleibt stets gleichmäßig auf Sitzknochen</li> <li>• Aufrichten aus der Hüfte, ohne den Rücken durchzudrücken</li> <li>• Hand senkt sich nur bis auf Höhe der Zehen</li> <li>• Beim Vorbeugen ausatmen</li> <li>• Bei der Rückbewegung einatmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Dehnung wird forciert. Korrektur: Alle Bewegungen kontrolliert ausführen und nicht erzwingen</li> <li>• Rücken wird gerundet. Korrektur: Rückenspannung beibehalten und aus der Hüfte beugen</li> <li>• Füße sind nicht geflext. Korrektur: Füße anziehen Richtung Körper</li> </ul>	 
<b>Tauchender Schwan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung von Oberschenkelrückseite, Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur</li> <li>• Dehnung von Hüftbeuger, Brust- und Bauchmuskulatur</li> <li>• Kontrollierte Ausführung von Rückenstreckung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Möglichst starke Streckung des Körpers</li> <li>• Gesäß angespannt</li> <li>• Brustkorb bleibt aufgerichtet</li> <li>• Schultern bleiben unten</li> <li>• Hals lang, Kinn hoch</li> <li>• Beine aktiv gestreckt</li> <li>• Haltung konstant stabil</li> <li>• Wirbelsäule konstant gebogen</li> <li>• Einatmen bei Aufwärtsbewegung</li> </ul>	<p>Ruckartige Bewegungen. Korrektur: Weiche Bewegungen ausführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine gleichmäßige Rollbewegung. Korrektur: Streckung beibehalten bei Hals, Brust und Beinen.</li> </ul>	 







Übung	Übungsziele	Bewegungsmerkmale	Korrekturhinweise	Beispiel
<b>Seitwärts-kick kniend</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rumpfstabilität verbessern</li> <li>Hüftbeuger und -strecker kontrollieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Von Körpermitte aus strecken und lang bleiben</li> <li>Bein kontrolliert und parallel zum Boden bewegen</li> <li>Körpermitte bleibt gerade</li> <li>Hüfte bleibt neutral</li> <li>Atmung: Beim Ausstrecken ausatmen. Beim Senken einatmen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oberkörper schief. Korrektur: Auf ausgestreckten Arm achten.</li> <li>Oberkörper dreht sich ein. Korrektur: Spannung halten und versuchen, nur das Bein zu bewegen.</li> </ul>	  5
<b>Schwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kräftigung Rückenstreckung</li> <li>Verbesserung Rumpfstabilität</li> <li>Arm-Bein Koordination</li> <li>Schulterbeuger und Hüftstrecker kontrollieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Körper bleibt gestreckt</li> <li>Gesäß angespannt</li> <li>Schultern nach hinten unten ziehen</li> <li>Tiefe Bauchmuskulatur bleibt angespannt</li> <li>Trotz Belastung tief atmen</li> <li>Atmung: Fünf Schläge lang einatmen Fünf Schläge lang ausatmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bauch sackt ab Richtung Matte. Korrektur: Tiefe Bauchmuskeln kontrahiert lassen.</li> <li>Körper ist nicht gestreckt. Korrektur: Versuch mit Armen und Beinen die Wände zu berühren.</li> </ul>	  6



Übung	Übungsziele	Bewegungsmerkmale	Korrekturhinweise	Beispiel
<b>Torpedo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrolle der Rumpfmuskulatur</li> <li>• Gleichgewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpf bleibt offen und lang</li> <li>• Arme sind kaum belastet</li> <li>• Rumpfmuskulatur stabilisiert und hält Gleichgewicht</li> <li>• Rumpfmuskulatur bleibt kontrahiert</li> <li>• Beine bewegen sich nicht vor und zurück, sondern nur auf und ab</li> <li>• Atmung: Beim Bein und Arm heben ausatmen Beim Senken einatmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperspannung aufgegeben. Korrektur: Konzentriere dich darauf, den Bauch immer fest zu lassen.</li> <li>• Überstrecken. Korrektur: Lasse deine Arme entspannt.</li> </ul>	  7
<b>Drehen der Wirbelsäule</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauchmuskeln kräftigen</li> <li>• Rückenstrecker kräftigen</li> <li>• Beweglichkeit der Wirbelsäule</li> <li>• Bessere Sitzhaltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fersen weg drücken, Fuß anziehen</li> <li>• Wirbelsäule immer lang und gerade halten</li> <li>• Tiefe Bauchmuskulatur angespannt</li> <li>• Wirbelsäule führt Bewegung, nicht die Arme</li> <li>• Becken neutral und unbewegt</li> <li>• Beine liegen still</li> <li>• Atmung: In neutraler Haltung einatmen Beim Drehen ausatmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hektische, armgesteuerte Rotation. Korrektur: Die Wirbelsäule führt die Arme.</li> <li>• Beckenbewegung. Korrektur: Becken und Beine sind mit dem Boden verwurzelt.</li> </ul>	  8





Übung	Übungsziele	Bewegungsmerkmale	Korrekturhinweise	Beispiel
<b>Wirbel aufrollen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Segmentweises Bewegen der Lendenwirbel</li> <li>• Latissimus dehnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Wie ein Rad" die Wirbel aufrollen</li> <li>• Gewicht gleichmäßig auf die Füße verteilen</li> <li>• Becken bleibt waagrecht</li> <li>• Atmung: In Ausgangsposition einatmen Beim Aufrollen ausatmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewicht auf Nacken. Korrektur: Nur aufrollen, bis das Gewicht auf den Schultern ruht.</li> <li>• Becken kippt. Korrektur: Rumpf angespannt lassen und langsam bewegen. Gewicht auf beiden Füßen gleich verteilt.</li> </ul>	  9
<b>Aufrollen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung der Bauchmuskeln</li> <li>• Lendenwirbel mobilisieren</li> <li>• Dehnung der Oberschenkelrückseite</li> <li>• Stabilisieren und Mobilisieren der Wirbelsäule</li> <li>• Dehnung der Rückenmuskulatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fersen "wegdrücken"</li> <li>• Blick nach unten</li> <li>• Bauchmuskeln angespannt</li> <li>• Wirbel für Wirbel bewegen</li> <li>• Hals lang und entspannt</li> <li>• Atmung: In Ausgangsposition einatmen Beim Aufrollen ausatmen Aufgerichtet einatmen Beim Absenken ausatmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinn nach oben. Korrektur: Aufrollende Bewegung mit den Bauchmuskeln steuern. Blick zu den Füßen.</li> <li>• Zurückfallen lassen. Korrektur: Weich absinken, Bauchmuskeln angespannt lassen.</li> <li>• Füße heben ab. Korrektur: Wirbelsäule von Matte „schälen“, Bauchmuskeln steuern das Aufrollen.</li> </ul>	  10

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Massey, Paul	Pilates Anatomie	München	2011	Riva
Bimbi-Dresp, Michaela	Das große Pilates Buch	München	2006	Gräfe und Unzer

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Bastian Diederich, Philipp Hähle

### Video

Nummer	Urheber
1-10	Bastian Diederich, Philipp Hähle

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Bastian Diederich, Philipp Hähle/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz