



# Pilates Mixed Elements

Wirkungsvolles Training mit unterschiedlichen Bewegungsaspekten

## Vorbemerkungen/Ziele

„Pilates - Mixed Elements“ verbindet unterschiedliche Bewegungsaspekte zu einem wirkungsvollen Training. Zugeschnitten auf die individuellen Ansprüche der unterschiedlichsten Menschen, entsteht ein verändertes Bewegungsverhalten und somit neue Bewegungsqualität. Basierend auf den Trainingsprinzipien und grundlegenden Elementen der Methode Pilates (Powerhouse, axiale Verlängerung, Schultergürtelorganisation usw.), fließen Ansätze z. B. aus Fitnesstraining, funktioneller Gymnastik, klassischem Balletttraining und Yoga in das Konzept ein und machen es unendlich vielfältig.

**Abkürzungen:** AP = Ausgangsposition / BWS = Brustwirbelsäule /  
FH = Funktionelle Haltung / FS = Funktioneller Stand / GH = Gymnastikhocker /  
GM = Gymnastikmatte / SBH = Sitzbeinhöcker / WS = Wirbelsäule /  
iW = im Wechsel / mW = mehrere Wiederholungen

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- ☉ Die TN verteilen sich in der Halle mit genügend Abstand zueinander.
- **Rond de jambe, pliè, glissé, battement**  
FS, Start z. B. mit rechts  
Bein im Uhrzeigersinn 3 Mal kreisen („Rond de jambe“), Schritt rechts, pliè (Beine über Schulterbreite, Füße leicht nach außen, Beine beugen), links heranziehen (glissé) und zur Seite „hoch werfen“ (battement), schließen. Seiten iW, mW
- **Step touch, knee circles, cross**  
FS, Start z. B. mit rechts  
Step touch (Seitanstellschritt), Knie links hochziehen, 3 Kniekreise gegen den Uhrzeigersinn, Bein senken, hinten rechts kreuzen und mit links schließen. Mit links beginnen, usw. mW, iW

### SCHWERPUNKT (40 Minuten)

- ☉ TN im Innenstirnkreis mit GH und GM
- **Relevè und Standwaage mit Hocker**  
Einen Fuß auf den GH stellen (Kniewinkel 90 Grad)
  - Beide Füße auf den Fußballen (relevè) heben und wieder senken. Arme abwechselnd in die Vor-, Seit- und Hochhalte nehmen. mW
  - Fuß von dem GH lösen; Standwaage (Bein nach hinten, Arme nach vorne strecken), zurück in die Ausgangsposition. mW, dann Bewegungsablauf auf der anderen Seite

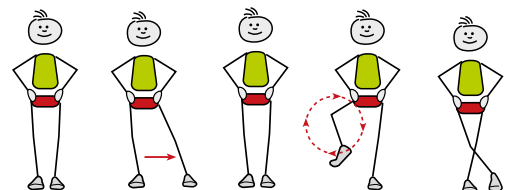
## Rahmenbedingungen

- Zeit:**  
60 Minuten
- Teilnehmer/innen (TN):**  
Erwachsene (Frauen und Männer) mit guter bis sehr guter Pilates-Erfahrung (Keine Anfänger!)
- Material:**  
dünne Matten (pro TN 1 Matte), Gymnastikhocker, Musik, falls vorhanden Spiegelwand
- Ort:**  
Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

## Absichten und Hinweise

- ☉ Mobilisation, Vorbereitung auf den Stunden-schwerpunkt
- ☑ Axiale Verlängerung der WS (physiologische Haltung), seitliche Brustkorbatmung, Aktivierung „Powerhouse“, Schultergürtelorganisation, äußerste Präzision, Konzentration, Kontrolle, Bewegungsfluss und Zentrierung bei Vorbereitung sowie Durchführung und Beenden der Übungen
- ☑ Musiktipp: Klassik Pop

### ☑ Musikeinsatz



- ☉ Kräftigung der rumpf- und gelenkstabilisierenden Muskulatur der Extremitäten, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit, Wahrnehmung des eigenen Körperbildes, des eigenen Bewegungsmusters (Verhalten), Atemwahrnehmung, Zentrierung, Bewegungsfluss, Kontrolle, Konzentration, Präzision

Fitness  
01.2012

## Stundenverlauf und Inhalte

### Bauchserie

- ☉ Sitzend auf GH
  - iW hinter und vor die SBH rollen. Arme abwechselnd in Vor-, Seit- und Hochhalte nehmen.
  - Im Sitz hinter SBH bleiben, Arme aus der Vorhalte iW vor- und zurück-schieben.
  - Hinter SBH bleiben, Arme vor der Brust übereinander legen („Kosak“), aus der BWS nach rechts und links rotieren.
  - Hinter SBH bleiben, ein Knie heben, Unterschenkel strecken und beugen, mW, Seitenwechsel. Arme in Vor-, Seit- oder Hochhalte nehmen.

### Ganzkörperserie

- ☉ GM über GH legen
  - Langarmstütz auf dem GH und „Brettposition“ einnehmen, Beine iW nach hinten oben anheben und senken.
  - Wie zuvor, Beine iW nach außen spreizen und zurückführen, mW
  - Wie zuvor, Beine iW über außen kreisen, mW
  - Wie zuvor, Arme iW gestreckt anheben und senken
  - Wie zuvor, Arme und Beine gegengleich iW anheben und senken (Übung „Hund“), mW

### Swimming

- ☉ Bäuchlings auf den GH (Körper gestreckt, Schambein liegt mit auf, Fußspitzen auf Matte) legen.
  - Arme nach vorne schieben, gegengleich auf und ab bewegen, mW
  - danach gleiche Übung mit den Beinen, Hände auf der Matte abstützen
  - Arme und Beine gleichzeitig (Übung „Swimming“)

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- ☉ Die TN verteilen sich in der Halle mit genügend Abstand zueinander.

### Baum

Im FS, einen Fuß vom Boden lösen, an der Innenseite des Standbeines anlegen (Höhe individuell), das Knie nach außen drehen. Kraftvoll wie ein Baum „verwurzeln“: die Atmung fließt, Blick in die Ferne richten, Arme („Äste“) in Hochhalte heben. Mehrere Atemzüge in der Position durchführen. Seitenwechsel, mW

## AUSKLANG (5 Minuten)

### Regenbogen

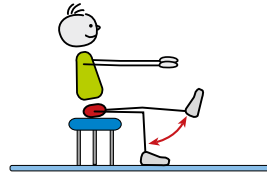
Knie leicht beugen, Hände rechts neben dem Oberschenkel. Einatmen, einen Schritt seitwärts nach links, gleichzeitig beschreibt der linke Arm einen großen Bogen über Kopf nach links. Ausatmen, gleichzeitig beschreibt der rechte Arm wie zuvor nach links einen Bogen. Abschließend rechten Fuß zum linken schließen. Seitenwechsel und mW

### Sciocco

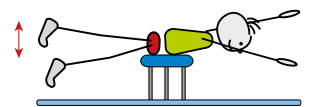
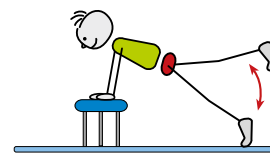
V-Step mit Fußwechsel, dabei mit den Armen horizontale Kreise ausführen. mW

## Absichten und Hinweise

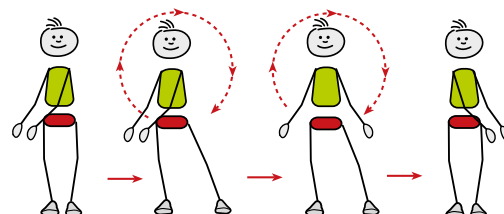
- ✔ Auf funktionelle, kontrollierte, präzise Ausführung im Bewegungsfluss mit korrekter Atmung achten.
- ✔ Keine Wiederholungszahlen vorgeben



- ✔ Individuelle Voraussetzung der TN berücksichtigen!



- ☉ Kräftigung, Koordination, Wahrnehmung des eigenen Körperbildes, Atem-, Körper- und Bewegungswahrnehmung
- ✔ Musik Tipp: Yoga-, Tai Chi- oder Chi Ball - Musik



- ☉ Harmonischer Abschluss, Wahrnehmen von Veränderungen im Bezug auf das Haltungs- und Bewegungssystem, der Bewegungsausführung und dem Körpergefühl
- ✔ „Powerhouse“ deaktivieren
- ✔ Musikeinsatz