



WIRBELSÄULENGYMNASTIK MIT DER PILATES-ROLLE

Vorbemerkungen/Ziele

Es gibt zahlreiche Kleingeräte, die sehr gut in der Wirbelsäulengymnastik eingesetzt werden können. Auch der eigentlich aus der Trendsportart Pilates kommende Pilates-Roller, der mittlerweile immer mehr Vereinen zur Verfügung steht, kann sehr gut zum Training der Rumpfmuskulatur, Rumpfstabilität und -koordination eingesetzt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● „Rollen-Walk“

- ⊙ Die Pilates-Rollen werden im Kreis aufgestellt (ca. 6-8 Rollen) und auf jeder Rolle liegt ein Aufgabekärtchen.
- Die TN walken nach Musik um die Rollen herum (Slalom, mehrmals Richtungswechsel, Wechsel zwischen vorwärts/rückwärts, verschiedene Armbewegungen)
- Ein Teil der Gruppe walkt im Uhrzeigersinn, der andere entgegengesetzt; entgegenkommende TN werden auf verschiedene Art begrüßt (Handschlag, einhaken, mit der Hand abklatschen etc.)
- Bei Musikstopp bleiben die TN zu zweit oder dritt vor einer Rolle stehen und führen die Aufgabe auf dem Kärtchen aus (Bewegungen imitieren). Mit Musikstart gehen die TN wieder flott um die Rollen und suchen sich beim nächsten Musikstopp eine neue Aufgabe.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- ⊙ **Kräftigung der Rumpfmuskulatur mit dem Pilates-Roller (PR)**
Jede/r TN hat eine Matte und einen PR.

Übungen im Vierfüßlerstand

● „Katze“

Stütz auf dem PR, ein Bein nach hinten wegstrecken (abwechselnd links und rechts)

Steigerung: Gegengleichen Arm, mit Daumen nach oben, in Verlängerung der Wirbelsäule (WS) nach vorne strecken/ herauschieben (Richtig lang machen, WS strecken!)

● „Unterarmstütz“

Unterarme auf den PR legen, Knie vom Boden lösen und Position ca. 10 Sek. halten.

Variation 1: wie oben aber mit Handstütz

Variation 2: PR unter den Fußbrücken (Spann) legen. Beim Ausatmen beide Knie anheben. Übung zunächst im Unterarmstütz, dann im Handstütz durchführen.

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): Erwachsene

Material: Matten, Pilates-Rollen, Musik, Musikgerät, 6-8 Kärtchen mit Aufgaben

Ort: Sporthalle, Gymnastikraum

Absichten und Gedanken

- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Schaffung einer lockeren Gruppenatmosphäre
- ✔ Genug Abstand zu den Pilatesrollen halten, damit diese nicht umfallen.
- ✔ Musikeinsatz:
Musiktempo max. 120 bpm



- ✔ Allgemeine Hinweise:
 - Übungen langsam und kontrolliert ausführen lassen
 - 3 x 10-15 Wiederholungen bzw. 3-5 x 10 Sek. halten
- ⊙ Kräftigung der Rückenmuskulatur
- ✔ Hände direkt unter den Schultern, Knie unter der Hüfte, Fußspitze ranziehen, Becken nicht verdrehen!
- ✔ Treten Probleme mit den Handgelenken auf, Übung ohne PR durchführen.
- ⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur
- ✔ Rumpf bleibt stabil, Blick zum Boden
- ✔ „Versuche, Füße und Hände zueinander zu schieben.“



Stundenverlauf und Inhalte

Übungen in Rückenlage

● „Aufrollen 1“

Der PR liegt auf dem Bauch. Mit dem Ausatmen die Rolle bis zu den Knien rollen, dabei Aufrollen (Brustbein hebt sich), kurz halten und wieder abrollen.

● „Aufrollen 2“

Beine anheben (90°-Winkel im Knie- und Hüftgelenk), der PR liegt auf den Unterschenkeln. Mit dem Aufrollen die Rolle an den Unterschenkeln entlang Richtung Füße rollen.

● „Abrollen“

Sitz möglichst weit vorne auf dem längs liegenden PR. Mit dem Ausatmen langsam Wirbel für Wirbel nach hinten abrollen. Auf der Hälfte der Bewegung kurz halten, dann wieder langsam nach vorne aufrollen in die Ausgangsposition. Beim Abrollen Bauchnabel Richtung WS, beim Aufrollen Brustbein anheben („stolze Brust“).

Steigerung: Ganz abrollen bis Kopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein auf dem PR aufliegen und dann wieder aufrollen.

● „Beckenlift“

Rückenlage auf der längs liegenden Rolle, Füße aufgestellt auf der Matte. Die Arme neben die Rolle legen, Kopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein liegen auf der Rolle.

Wirbel für Wirbel von unten nach oben aufrollen, bis der Körper eine Linie bildet, langsam wieder Wirbel für Wirbel abrollen.

Variation 1: Oben halten und die Versen im Wechsel /gleichzeitig anheben (Hüfte bleibt gestreckt!)

Steigerung: Füße mit gebeugten Knien auf dem PR, Becken anheben, bis der Körper von Schulter bis Knie eine Linie bildet

Variation 2: Oben halten und abwechselnd mit der linken/rechten/beiden Hand/Händen winken

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● „Rollen- Entspannung“

⊙ Rückenlage längs auf dem PR (Kopf und Rücken liegen auf der Rolle), Arme liegen locker neben die Rolle.

Rechten Arm gestreckt heben, hinter dem Kopf ablegen und wieder senken; dann mit links, dann mit beiden Armen. Die Knie leicht nach links und rechts pendeln lassen, Arme seitlich ausgestreckt.

AUSKLANG (10 Minuten)

● „Entspannungsgeschichte“

⊙ Rückenlage auf der Matte (ohne PR!). Den Atem ruhig fließen lassen, tief durch die Nase in den Bauch einatmen. Die Übungsleitung erzählt eine Entspannungsgeschichte.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ⊕ Kräftigung der Bauchmuskulatur
- ♣ Beim Aufrollen Bauchnabel Richtung WS ziehen und ausatmen

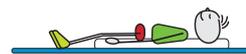


- ⊕ Kräftigung der Bauchmuskulatur
- ♣ Die Rolle darf sich bei der Übungsausführung nicht bewegen!
- ♣ Beckenstabilisierung!



- ⊕ Wirbelsäulenmobilisation, Kräftigung von Oberschenkelrückseiten-, Gesäß- und Rückenmuskulatur
- ♣ Gesäß so weit wie möglich bis zur Hüftstreckung anheben, dabei bilden Oberschenkel und Oberkörper eine Linie

- ⊕ Ruhiger Abschluss
- ♣ Ruhige Musik im Hintergrund



- ⊕ Entspannung, Abschalten vom Alltag, zur Ruhe kommen
- ♣ Ruhige Entspannungsmusik