

Schwinge



# BodyBalancePilates®

Modul 1

**Kurt Rotter-Davidsen**

Physiotherapeut &  
BodyBalancePilates Instruktor

Rothschwaiger Str. 40  
82256 Fürstenfeldbruck

☎ 08141 – 525213

[www.BodyBalancePilates.de](http://www.BodyBalancePilates.de)

[info@bodybalancepilates.de](mailto:info@bodybalancepilates.de)



Verband der Pilates-Trainer  
in Medizin & Sport e.V.

[www.Verband-PilatesTrainer.de](http://www.Verband-PilatesTrainer.de)  
[info@Verband-PilatesTrainer.de](mailto:info@Verband-PilatesTrainer.de)



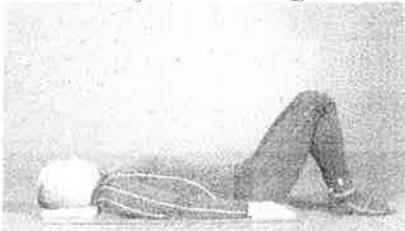
## 50 Übungen for initial sessions

1. Entspannungs-Position
2. Neutral Pelvis
3. Pelvis Uhren
4. Lateral-Atmung (Theraband)
5. Beckenstabilität = BeboBa
  
- 6a. Stern1. Teil
- 6b. 2. Teil des Sternes
- 6c. Kombination
7. Scharnier
8. Knieextension
9. Treppenstufe
10. Löffel
  
11. Regentropfen:
  - 11.1 gerade
  - 11.2 diagonal
12. Kreis
13. Chicken wings
  
14. Hüftbeuger Dehnung
15. Ischiocrurale Dehnung mit Theraband
  
16. mechanische Feder
17. Curl-ups
- 17.1 Preparation
- 17.2 Straight
- 17.3 Obliques
18. Hüft-Rollen 1 + 2
  
19. Diamant
20. Pfeil
21. Großes Kissen drücken
22. Übergang
23. Rest Position
24. Statue
  
25. on your knee's
- 25.1 up and down
- 25.2 turn-out

- 25.3 one foot in front and back
26. get up and down
  
27. Parallel-Stand
28. Feder
29. Sidebend
30. Korkenzieher
31. bilateral Heben
32. verkehrte Klimmzüge
33. Tennisball-Lift
  
34. Öffnen des Herzens
35. Zirkel
  
36. Leg Lifts
- 36.1 Auster
- 36.2 Abduktion
- 36.3 Side Kicks
- 36.4 Adduktion + Stütz
  
- 36.5 prone = Bauchlage
37. Heel Kicks Beginner
  
38. kleines Kissendrücken
  
39. Leg lift, supine = Rückenlage
40. Kirschen pflücken
  
41. tiny Mermaid+V.
  
42. Tisch
- 42.1-4: "Stern"
- 42.5: Katze
- 42.6: Push-up triceps
- 42.7: Push-up pectoralis
  
43. Pilates-Stand
44. Kreisen der Arme
45. Tailen-Twist
46. Präsentation
47. Kleopatra
  
48. Einbeinstand
49. Gleiten an der Wand
50. Roll downs

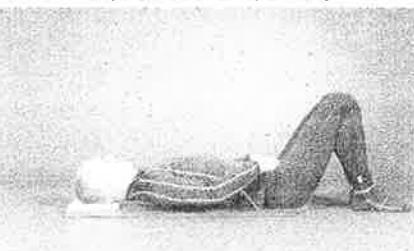


### 1. Entspannungs-Position



- supine, Beine angebeugt, Füße + Beine parallel,
- Wirbelsäule in Längsachse,
- Gesicht horizontal, Hände neben dem Becken abgelegt,
- achte im allgemeinen auf die **Symmetrie**

### 2. Neutral Pelvis



Das Becken im momentan vorhandenen Bewegungsumfang von Norden nach Süden und umgekehrt rollen.  
Das vorhandene Bewegungsausmaß wahrnehmen und dann in der Mitte anhalten.

#### Achtung!

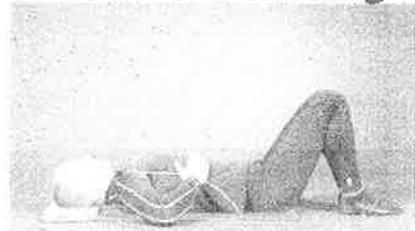
- Die untere Rückenmuskulatur sollte entspannt sein.

D.h.: **eventuell das Becken ein wenig Richtung Norden einstellen.**

### 3. Pelvis Uhren

zur Erweiterung der Wahrnehmung das Becken im Stundentakt, beginnend bei 12.00 Uhr, im Uhrzeigersinn drehen. Danach in die entgegen gesetzte Richtung rotieren.

### 4. Lateral-Atmung



Hände seitlich auf den unteren Brustkorb legen, Einatmung erfolgt in die Nase und Ausatmung durch den Mund („Lippenbremse“).

#### Achtung!

- Sehr effektiv mit einem Theraband um den unteren Brustkorb.
- Atme in deinem eigenen Rhythmus. Versuche bei der **Einatmung=Inspiration** die Rippen nach außen zu bewegen und bei der **Ausatmung=Expiration** die Rippen zur Körpermitte.
- Deine Hände oder Theraband dienen hier als taktiler Reiz und zur verbesserten Wahrnehmung.

### 5. Beckenstabilität:

Beckenboden & Transversus abd. in: Entspannungsposition, Prone, auf allen Vieren oder Tisch Position, im Sitz, oder Stand:

Vorstellung eines Lifts oder inneren Reißverschlusses, der nach oben und dann nach innen zur WS gezogen wird.  
Kombiniert mit der vorher geübten Atmung.





BodyBalancePilates®

### 6a. Stern:

1. Teil: Gleiten der Beine



Entspannungsposition

Übung:

- a) mit **Ausatmung**, Beckenboden und unteren Bauch anspannen, dabei bleibt Pelvis stabil in NP,
- b) mit **Einatmung** gleiten eines Fußes auf dem Boden, ohne daß das Becken sich bewegt.
- c) mit **Expiration** das Bein in NP zurückgleiten;

Mit nächster **Inhalation** folgt das andere Bein.

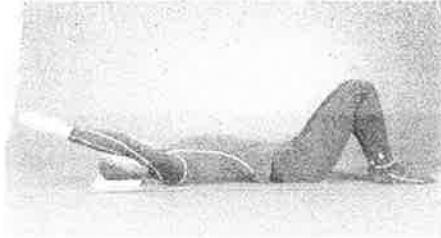
#### Achtung!

- Das Knie nicht vollends strecken.  
Ebenfalls Vorsicht beim Wechsel der Beine>>>Beckenstabilität!

- LWS & + Halt Stehi + Hdi°
- B

### 6b. Stern:

2. Teil: Heben der Arme



Entspannungsposition

Übung:

- a) mit **Exspiration** Beckenboden-Bauch anspannen,
- b) mit **Inhalation** Heben des gestreckten Armes,
- c) mit **Exspiration** den gestreckten Arm zurücklegen.

Mit nächster **Inhalation** folgt der andere Arm.

#### Achtung!

- Bei ca. 90°, Schulterblatt beckенwärts stabilisieren.  
- Überstreckung der Brustwirbelsäule vermeiden.

- Trapezius ascendens
- Schultergelenks Hobi
- Scapula Hobi
- LWS - Halt Stehi

### 6c. Stern = Kombination von diagonalem Arm + Bein,

#### Achtung!

- möglicherweise für viele zu anspruchsvoll, deshalb auch für Intermediate Mat-Program geeignet.

## 7. Scharnier



Entspannungsposition:  
starte mit geschlossenen Beinen.

Ü:

- a) mit **Expiration** BeboBa anspannen,
- b) mit **Inspiration** Knie nach außen führen,
- c) mit **Expiration** wieder zur Mitte.

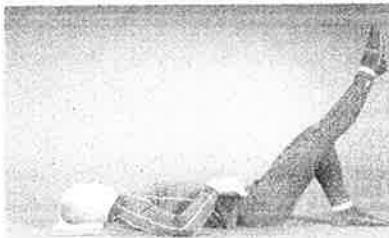
Mit nächster **Inspiration** folgt das andere Knie. 4x

Achtung!

- Beginne mit kleiner Bewegung nach außen; Beckenstabilität!!!

- Becken - AWS - Stabi

## 8. Knie-Extension



Entspannungsposition, beide Knie zusammen halten.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** ein Knie strecken,
- c) mit **Exp.** Knie beugen, alternierend oder 3x je Seite.

Achtung! Beide Knie während der gesamten Übung zusammen halten, als wären sie fest verschweißt

- Becken - AWS - Stabi

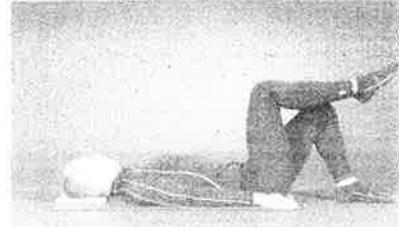
- Knie Mobi

↳ M. quadriceps +

Adduktoren Kraftigung

+ Stärkung / Öffnung Oberschenkelmuskulatur

## 9. Treppenstufe



Entspannungsposition  
Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen und Heben des Beines in eine Stufenform,
- b) mit **Insp.** die Stufe halten,
- c) mit **Exp.** den Fuß abstellen.

4x.

Achtung!

- Oberschenkel sollte vertikal und Unterschenkel nahezu horizontal eingestellt sein, so dass eine Stufe entsteht.

**Später:** bei guter Stabilisation, versuche folgendes:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen und Heben des Beines in eine Stufenform,
- b) mit **Insp.** die Stufe zurückstellen,
- c) mit **Exp.** das andere Bein in Stufe bringen; usw

4x.

Achtung!

- Hier müssen die Stabilatoren=BeboBa konstant aktiviert werden.

- Stabi Becken - AWS



BodyBalancePilates®

## 10. Löffel



Femur röhren: mit Band, ohne Band

Entspannungsposition  
Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen, ein Bein in die Stufe, Theraband um den distalen Oberschenkel legen und beide Enden mit der gleichseitigen Hand führen,
- b) nun lasse deinen Oberschenkel tief in der Hüfte kreisen, dabei die Atmung fließen lassen.

Achtung!

- Für bessere Kontrolle und ruhigeren Bewegungsablauf kann so geübt werden:

- b) mit **Insp.** einen Kreis und
- c) mit **Exp.** einen Kreis.

dann Wechsel zum anderen Bein.

Oder:

- a) mit **Insp.** OS nach unten u. außen bewegen,
- b) mit **Exp.** OS nach oben u. innen bewegen.

5x je Richtung.

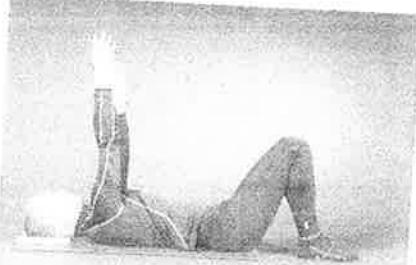
Achtung!

Probiere es einmal ohne Theraband, für einige bestimmt einfacher.

- EA ein Kreis / AA ein Kreis
- EA  $\frac{1}{2}$  O / AA  $\frac{1}{2}$  O
- keine Heft Hels

## 11. Regentropfen:

### 11.1 gerade



Entspannungsposition mit vertikal gestreckten Armen

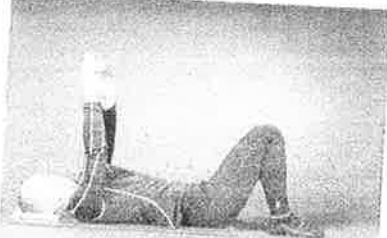
Ü: mit oder ohne BeboBa-Anspannung,

- a) mit **Insp.** eine Schulter heben,
- b) mit **Exp.** die Schulter fallen lassen, wie einen Regentropfen.

• Winkelbewegung + Entspannung 3x je Seite

• Hels zw -

### 11.2 diagonal



Entspannungsposition mit vertikal gestreckten Armen, mit BeboBa-Anspannung.

Ü:

- a) mit **Insp.** eine Schulter heben, dabei wird der gestreckte Arm diagonal, gen Himmel, über den Brustkorb geführt,
- b) mit **Exp.** die Schulter fallen lassen, wie einen Regentropfen.

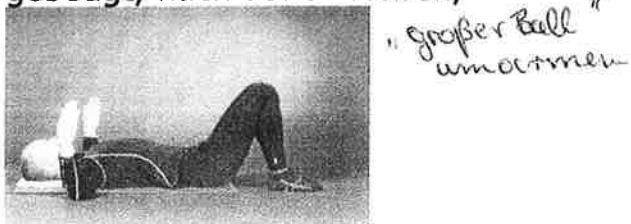
3x je Seite



## 12. Kreis

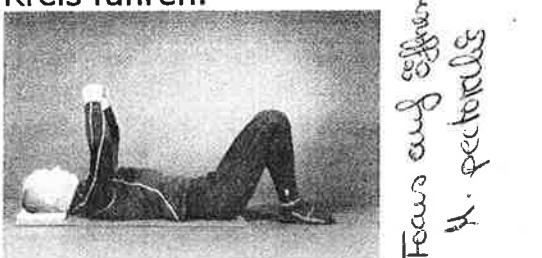
Entspannungsposition mit Armen in Kreisstellung vor der Brust, Hände, Ellenbogen und Schultern in einer Linie, Fingerspitzen berühren sich.  
Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** beide Arme, leicht gebeugt, nach außen führen,



• M. serratus anterior

- c) mit **Exp.** beide Arme wieder zum Kreis führen.



4x

### Achtung!

- Beim Öffnen der Arme wird die Aufmerksamkeit auf die exzentrisch arbeitende Brustmuskulatur gelegt.
- Beim Schließen des Kreises (wenn die Fingerspitzen sich berühren) liegt die Aufmerksamkeit auf der Schulterblattmuskulatur (M.serratus ant.) = Bewegen der Schulterblätter nach antero-lateral.
- Stelle dir vor, du umarmst einen dicken Baumstamm oder großen Ball.
- Am Ende caudalisiere deine Schulterblätter ein wenig, um die Pectoralis-Spannung zu verringern.

## 13. Chicken wings

(auch im Sitzen oder Stand möglich)  
Fortführung aus dem Kreis Übung 12  
Ü:

- a) mit **Insp.** wurden die Arme geöffnet,...jetzt nur noch in eine U-Form ablegen, dabei bilden Ellenbogen-Schulter-Schulter-Ellenbogen eine Gerade, die Ellenbogen sind im 90° Winkel, daraus folgt: die Unterarme liegen parallel zum Kopf,



- b) mit **Exp.** erfolgt eine Initialbewegung der Schulterblätter in caudaler Richtung, also weg von den Ohren, die Ellenbogen folgen nach unten in Richtung der Rippen, dabei Langmachen der WS,



- Stabi Schulterblatt
- Hobi Schultergelenk
- c) mit **Insp** Gleiten der Ellenbogen zurück in die U-Form.

4x.

### Achtung!

- Hier kann die Atmung auch andersherum erfolgen.
- Der Brustkorb sollte sich nicht unnötig von der Matte entfernen. Also Rippen zum Bauch ziehen, leichter zu erreichen mit der Expiration.

- beim ranziehen der Arme  
zum Körper (Rippen runter/  
hineinziehen)



#### 14. Hüftbeuger-Dehn-Position = Wahrnehmung, ob Hüftbeuger verkürzt sind



##### Entspannungsposition

Ü:

- mit **Exp.** BeboBa anspannen und ein Bein zur Stufe, diese wird mit beiden Händen gehalten,
- mit **Insp.** ein Bein hinuntergleiten. In dieser Stellung wahrnehmen, ob die Hüftbeuger verkürzt sind,
- mit **Exp.** das Bein zurückgleiten.

##### Achtung!

- Strecke also das Bein nur soweit aus, dass keine Bewegung im Becken erfolgt.

#### 15. Ischiocrurale-Dehn-Position mit Theraband = Wahrnehmung, ob die hintere Oberschenkelmuskulatur verkürzt ist



##### Entspannungsposition

Ü:

- mit **Exp.** BeboBa anspannen, ein Bein in die Stufe, Theraband sorgfältig um den Fußballen legen und mit jeweils einer Hand ein Ende greifen,

##### Achtung!

- Bevor du das Bein streckst, solltest du die Stufe wieder eingenommen haben.

- mit **Insp.** das Bein nach oben strecken ohne NP zu verlieren. In dieser Stellung wahrnehmen, ob die Hüftstretcher verkürzt sind.
- mit **Exp.** das Bein wieder beugen und absetzen.

##### Achtung!

- Achte auf deine Beckenstabilität und auf vollständige Knieextension.
- Gehe vorsichtig in die Dehnung hinein, ein leichter Dehnungsreiz ist ausreichend.
- Atme ruhig und in deinem Rhythmus.
- Du kannst die Dehnung halten, bis dieser leichte Dehnungsreiz nachlässt, dann versuche das Bein weiter in die Dehnung hineinzuführen (3-4x).
- Obacht, das ist Millimeter-Arbeit.
- Kein Konkurrenzkampf bitte!
- Konzentriere dich nur auf dich und deine Muskulatur.

\* wichtig für deg dgl

## 16. mechanische Feder eine sehr komplexe, anfangs sehr langsame Mobilisations-Übung.

### Entspannungsposition

Hilfe: Tennisball zwischen die Knie,  
um ein Auseinanderfallen der Beine  
zu vermeiden.

0:

a) mit **Exp.** BeboBa anspannen und  
das Becken Richtung Norden rollen,



b) mit **Insp.** das Becken in die NP  
rollen.  
ca. 3x.

Beim vierten Male wird das Becken  
leicht angehoben bis zum 1. oder 2.  
Lendenwirbel, dabei die  
Glutealmuskulatur anspannen, diese  
Position mit einer **Insp.** halten



und mit der darauffolgenden **Exp.**  
die Lendenwirbelsäule senken und  
mit der nächsten **Insp.** das Becken  
in NP rollen, dabei Langmachen der  
gesamten WS.

Diese Übung wird insgesamt ca.  
4-6x segmental progressiv  
wiederholt, bis der 7. Thorakalwirbel  
oder die unteren Schulterblattspitzen  
erreicht sind.



### Achtung!

- Schiebe nicht mit den Füßen, das belastet den Schulter-Nacken Bereich.  
Versuche anstatt, das Körpergewicht,  
bei der Aufwärtsbewegung, auf die Füße  
zu bringen, das hat eine Elongation der  
WS zur Folge.

- Stehst du „oben“, dann sollte von den  
Knien bis zum Sternum eine gerade  
Linie, das Ziel sein.  
Die Unterschenkel stehen senkrecht.

- Achte hier auf gute Glutealspannung  
und schiebe den Brustkorb nicht zu weit  
nach oben.

- Beim segmentalen Herunterrollen der  
BWS wird der Brustkorb „soft“ gehalten,  
so daß du Wirbel für Wirbel für Wirbel  
usw.....(segmental) herunterbringen  
kannst bis du das Becken erreicht hast.

### Variante:

- Bei ausreichender Kontrolle kann  
der Brustkorb mit der Insp. gehoben  
werden, um dann mit der nächsten  
Exp. die WS segmental ab zu rollen  
bis zum Becken.
- Hier folgt wieder die Insp. um das  
Becken in die NP zu bringen.

- Langmachen der WS
- segmentale Haltung
- Kraft Rücken, Gluteen, „Ischium“
- offener Heftblaugr

## 17. Curl-up



**Entspannungsposition:**

- der Kopf liegt auf den verschränkten Händen,
- die Ellenbogen 45° Richtung Decke positionieren,
- die Schulterblätter nach vorne-unten stabilisieren (möglichst großen Abstand zu den Ohren).

### Achtung!

- Die Arme und Schulterblätter bleiben durchgehend in dieser Formation.

Hilfe: Tennisball zwischen die Knie.

• u. *scapulae anterior*

## 17.1 Preparation

=Vorbereitung



a) mit **Exp.** BeboBa anspannen und die Hände 1mm vom Boden abheben, die Halsmuskulatur dabei entspannen, denn der Kopf sollte von den Händen getragen werden,

b) mit **Insp.** die Hände (Kopf) wieder ablegen,

c) mit **Exp.** Hände wieder abheben,

d) diese Position über mehrere Atemzüge halten, dabei die Schwere des Kopfes erspüren.

## 17.2 Straight



a) mit **Exp.** BeboBa anspannen, Hände anheben und nun das Brustbein in Richtung Nabel bewegen, oder besser noch, die Rippen bauchwärts ziehen, die BWS wird segmental aufgerollt, den Tennisball im Visier.

Rolle ca. bis Angulus inferior der Scapulae.

b) mit **Insp.** Abrollen der BWS und Ablegen der Hände.

6x

### Achtung!

Tip: Halte die Endposition und nehme wahr, ob das Becken noch in der NP steht, die Schulter bzw. die Arme noch in der Anfangspositon gehalten werden.

Ist die Halsmuskulatur noch entspannt oder ziehst du etwa deinen Kopf nach vorne?

### 17.3 Obliques



Position und Armstellung wie 17.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen und die rechte Schulter diagonal zur gegenüberliegenden Hüfte führen, die Augen schauen am linken Bein vorbei,
- b) mit **Insp.** zurück in Ausgangsstellung,
- c) mit **Exp.** linke Schulter zur rechten Hüfte.                5x je Seite.

#### Achtung!

- Achte auch hier auf deine Rippen, die sich der gegenüber liegenden Hüfte annähern.
- Halte die Schulterblätter fixiert am Brustkorb.

### Zur Entspannung folgt das Kopf-Rollen

Im Falle der Nacken ist während oder nach der Übung zu spüren, was er bei korrekter Ausübung nicht sollte, dann empfehle ich folgendes:



Hände neben das Becken legen und mit der **Exp.** den Kopf zur Seite rollen lassen, also möglichst passiv und entspannend, mit **Insp.** den Kopf wieder zur **Mitte** und mit nächster Exp. den Kopf zur anderen Seite rollen lassen.  
Dies mehrere Male wiederholen.

### 18. Hüft-Rollen 1

Entspannungsposition mit geschlossenen Beinen.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** die Hüfte nach links rollen,



- c) mit **Exp.** die Hüfte zurück zur Mitte rollen,

- d) mit **Insp.** die Hüfte nach rechts rollen.

je Seite 3x.

#### Achtung!

- Bei dem Rollen der Hüfte sollen die Knie und Füße konstant zusammenbleiben = Adduktorenarbeit, d.h. ein Fuß wird sich von der Unterfläche abheben.
- da auch in der WS eine Rotation stattfindet, ist bei der Exp. und Zurückdrehen des Beckens **zuerst auf die WS zu achten**, d.h. **Wirbel für Wirbel**, vom Sternum bis zum Becken.

#### Variante: Arme in 90° Abduktion legen, Handinnenfläche zeigt nach oben

- beim Rollen des Beckens, rollt der Kopf zur Gegenseite – gleichzeitiges Drehen der zugewandten Hand, plus Schulter caudalisieren.

- vom Sternum - Wirbel f. Wirbel rollen
- Rumpfkraftigung (ventral & dorsal)

## 18. Hüft-Rollen 2

(etwas schwieriger)

= Kombination von Übg. 8 + 18.

Knieextension + Hüftrollen 1

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** ein Knie in die Extension und die Hüfte nach links rollen,
- c) mit **Exp.** die Hüfte zurück zur Mitte rollen,
- d) mit **Insp.** die Hüfte nach rechts rollen.  
je Seite 3x.

## Bauchlage:

► nur den

↳ Schwerkraft wirken lassen

- ① Lantefissus
- ② M. Longissimus
- ③ M. Multifidus

## 19. Diamant

Bauchlage: Daumen u. Zeigefinger beider Hände zu einem Diamanten (Raute) formen, die Stirn liegt auf den Daumen.

Das Becken sollte jetzt in NP liegen (beide SIAS u. Os pubis auf dem Boden)

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen u.
- b) mit **Insp.** Schulterblätter beckenhoch führen, den Brustkorb heben, der Kopf folgt.

Augenkontakt zum Diamanten, dabei Langmachen der WS,



- c) mit **Exp.** den Brustkorb senken,
- d) mit nächster **Insp.** entspannen oder erneut abheben.

### Achtung:

- Beim Heben des Brustkorbes kommt die BWS in eine leichte Kyphose, daraus folgt, die Schulterblätter werden tendenziell nach vorne geführt.
- Die Position kann auch für mehrere Atemzüge gehalten werden.
  - Schulterblätter auseinander
  - Aktivität des M. serratus anterior



## 20. Pfeil

Bauchlage: Stirn auf ein Kissen gelagert, Arme entspannt neben den Körper liegend, Beine leicht geschlossen.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen und beide Beine fest schließen,
- b) mit **Insp.** Schulterblätter nach **unten-hinten**, Arme werden leicht abgehoben, Handflächen dabei zur Hosennaht drehen, den Brustkorb leicht anheben, dabei Langmachen der WS,



- c) mit **Exp.** den Brustkorb senken u. entspannen, auch die Schultern und Arme.

Variante: Halte deinen Pfeil für einen oder mehrere Atemzüge.

- Becken/Bauchspannung halten
- II. trapezius ascendens
- Extension BWS

## 21. Großes Kissen drücken



Bauchlage: Finger an die SIAS, oder unter die Stirn. Oberkörper bleibt während der Übung entspannt.

Zwischen die Knie ein Kissen legen, die Großzehen bleiben während der gesamten Übung in Kontakt.

Ü:

- a1) mit **Exp.** BeboBa anspannen und Glutealmuskulatur anspannen.

**Vorsicht!** Nicht so fest, daß das Becken seine NP verliert.

Diese Anspannung für mehrere Atemzüge halten,  
b) mit **Exp.** wieder entspannen, von distal nach proximal.

Ü:

- a 2) mit **Exp.** nacheinander BeboBa, Glutealmuskulatur und Adduktoren (Kissen drücken) anspannen.

**Vorsicht!** Nicht so fest, daß das Becken seine NP verliert.

Diese Anspannung für mehrere Atemzüge halten,

- b) mit **Exp.** wieder entspannen von distal nach proximal.

Ü:

- a 3) mit **Exp.** nacheinander BeboBa, Glutealmuskulatur und Adduktoren (Kissen drücken) und Fersen zusammen drücken, diese Anspannung für mehrere Atemzüge halten,

- b) mit **Exp.** wieder entspannen von distal nach proximal.

• Becken - LWS - Stabi



BodyBalancePilates®

## 22. Übergang: Bauchlage - Restposition von der BL in die Restposition



Bauchlage: beide Unterarme neben dem Thorax ablegen, Hände neben oder unter Schultergelenk.

Ü:

a) mit **Exp.** BeboBa anspannen und Becken + Bauch gleichzeitig heben, dabei den gesamten Rumpf mit den Armen nach hinten schieben, so daß der Po gemütlich auf den Fersen sitzt.

## 23. Rest Position



Sitzen auf den Fersen, Unterarme vor oder neben den Körper, die Stirn liegt auf der Matte.

Ü:

a) die Atmung erfolgt jetzt in den Bauch, damit soll der untere Rücken gedehnt werden,  
ca. 8 Atemzüge,

danach geht es in die Statue.

## 24. Statue



Ausgangsposition ist die Restposition  
Ü:

a) mit **Exp.** BeboBa anspannen und langsam das Becken Richtung Norden aufrichten, dann Wirbel für Wirbel folgen lassen, bis zum 12. Brustwirbel,  
b) dann erfolgt eine **Insp.** und damit die Aufrichtung des Brustkorbes und der Halswirbelsäule und natürlich dem Kopf. Zum Ende Langmachen der WS und das Becken in die NP.  
**Achtung!** Schulter und Arme bleiben während der gesamten Bewegung entspannt und sollten sich in natürlicher Weise in den Bewegungsablauf integrieren.

## 25. on your knee's Ausgangsstellung Statue



### 25.1 up and down

Ü:

a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,  
b) mit **Insp.** in den Kniestand,  
c) mit **Exp.** zurück in den Fersensitz.  
ca. 3x

**Achtung!**

- Gluteus max. möchte maximale Arbeit leisten.
- Aufpassen in der Endpos.: keine Hyperlordose in LWS, Becken in NP.

## 25.2 turnout



Kniestand:

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** ein Knie zur Seite abheben, der Fuß soll einen Drehpunkt darstellen,
- c) mit **Exp.** das Knie zurück.

3x je Seite

Achtung!

- wackelige Angelegenheit,
- halte Becken nahezu in NP,
- halte den Drehpunkt Fuß auf dem Boden fixiert.

## 25.3 one foot in front and back



Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen, vorsichtig das Gewicht auf ein Bein verlagern und ein Fuß vorstellen,
- b) mit **Insp.** zurück.

3x je Seite

## 26. get up and down

Übergang von Statue in den Stand:  
Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** in den Kniestand,
- c) mit **Exp.** vorsichtig das Gewicht auf ein Bein verlagern und ein Fuß vorstellen,
- d) mit **Insp.** in den Stand.

Oder als Übergang von Stand in die Statue: 2x je Seite.

## 27. Parallel-Stand

freies Stehen: Beine hüftgelenksbreit, Füße in Parallele, Knie „entriegelt“, aber nur soweit, daß keine Höhenminderung stattfindet. Becken in NP, Schultern entspannt, Blick geradeaus.  
Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** halten und Langmachen der WS, (stelle dir vor, du hättest einen schweren Korb auf dem Kopf zu balancieren). Halte diese Anspannung über mehrere Atemzüge.
- c) entspanne mit einer **Exp.**

Achtung!

Versuche im aufrechten Stand, während verschiedener Übungen, Blick horizontal zu halten

## 28. Feder

Parallel-Stand

Ü:

- a) mit **Exp.** BeBoBa anspannen,
- b) mit **Insp.** ein Arm wie eine schwebende Feder seitlich nach oben führen,



- c) mit **Exp.** den Arm nach unten schweben lassen. 3x je Seite.

• Stabi Schulterblatt

Weiterführung in den Sidebend.

## 29. Sidebend

Parallel-Stand:

eine Hand gegen das gleichseitige Becken gestützt.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeBoBa anspannen,
- b) mit **Insp.** ein Arm seitlich nach oben schweben lassen,
- c) mit **Exp.** eine Rumpfseitneigung.



Achtung! Becken bleibt in NP.

- d) mit **Insp.** Aufrichtung der WS,
- e) mit **Exp.** Herunterschweben des Armes. je Seite 3x.

**Variation:** bei

- d) mit **Insp.** Weitmachen der zu öffnenden Seite,
- e) mit **Exp.** ein kleines bisschen weiter in die Seitneigung.

Dieses kann 1-3x wiederholt werden.

• Hdb Schulterblatt  
•



### 30. Korkenzieher

Parallel-Stand oder Sitz:

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** beide Arme seitlich, leicht wie eine Feder nach oben führen,



- c) mit **Exp.** Ellenbogen beugen und beide Hände aufeinander, an den oberen Teil des Hinterkopfes lehnen,
- d) mit **Insp.** Schultern heben,
- e) mit **Exp.** beide Schultern senken,
- f) mit **Insp.** Ellenbogen nach hinten führen.

**Achtung!** Dabei nicht die Schultern heben.

- g) mit **Exp.** die Arme, leicht wie eine Feder, seitlich herunterführen zur Ausgangsstellung, dabei Langmachen der Wirbelsäule. 3x.

- Schulter Stabi  
↳ Trapezulus axenolne
- Offnen v. pectoralis
- Schulter Hobl
- Koordination  
↳ große + kleine Bewegungen

### 31. bilaterales Heben

Parallel-Stand:

Theraband oder Stab in den Händen.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** Arme gestreckt vor dem Brustkorb nach oben führen, dabei die Scapulae nach unten in den Rücken stabilisieren,



- c) mit **Exp.** die gestreckten Arme wieder nach unten. 3x.

### 32. verkehrte Klimmzüge

Parallel-Stand:

Theraband oder Stab in den Händen.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** Arme gestreckt vor dem Brustkorb nach oben führen,
- c) mit **Exp.** die Schultern mit einer Initialbewegung nach unten führen und das Theraband oder Stab, je nach Beweglichkeit in den Schultern, --vor -- auf -- hinter -- den Kopf führen,
- d) mit **Insp.** wieder nach oben bewegen. 4x.

### 33. Tennisball-Lift

Parallel-Stand:

Tennisball zwischen die Fußgelenke.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeBoBa anspannen,
- b) mit **Insp.** beide Fersen vom Boden lösen,



- c) mit **Exp.** beide Fersen zum Boden senken. 6x.

#### Achtung!

- Die WS gerade halten. Stelle dir vor du hast einen schweren Korb auf dem Kopf, den es gilt zu balancieren.
- Diese Übung langsam und kontrolliert durchführen.
- Das Gewicht nach oben und nicht nach vorne bewegen.

Variationen:

Schließe ein Auge.

Final: Schließe beide Augen.

Achtung!!!! Das Equilibrium lässt grüßen.

### 34. Öffnen des Herzens

Seitlage:

OS in 45° Winkel vor den Körper, Knie aufeinander fixiert, Becken u. WS in NP, Arme gestreckt vor dem Brustkorb, palmare Handflächen aufeinander.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeBoBa anspannen,
- b) mit **Insp.** wird der obere Arm, Ellenbogen leicht gebeugt, in einem Halbkreis zur anderen Seite geführt.



#### Achtung!

- das Schulterblatt nach unten führen und den Oberarm nicht hinter das Schultergelenk bewegen. Die Augen (Rotation des Kopfes) halten die palmare Handfläche im Visier (Spiegel).
- die Knie bleiben während der gesamten Übung aufeinander fixiert.

- c) mit **Exp.** wird die Hand wieder zurückgeführt.

Dies ist u.a. eine Mobilisationsübung der BWS und sollte deshalb eine fließende (ohne Kraft) Bewegung sein.

ca. 6x, dann folgt andere Seite.

- Schulter stabilisation
- BWS mobilisation

### 35. Zirkel

Seitlage:

OS in 45° Winkel vor den Körper, Knie aufeinander fixiert, Becken u. WS in NP, Arme gestreckt vor dem Brustkorb, Hände aufeinander. Stelle dir vor, du hast einen Pinsel in der Hand.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** fängst du an einen ½ Kreis vor dir auf dem Boden und über den Kopf zu malen



- c) mit **Exp.** wird die Hand im ½ Kreis über das Becken zum Ausgangspunkt geführt.



#### Achtung!

Dies ist eine Mobilisationsübung der BWS und des Schultergürtels und sollte deshalb eine fließende (ohne Kraft) Bewegung sein.

ca. 6x, dann folgt andere Seite.

- mobilisation für BWS & Schulter

### 36. Leg lifts

#### 36.1 Auster

Seitlage:

OS 45° vor den Körper, Knie aufeinander in ca. 90° Stellung, Füße halten während der gesamten Übung Kontakt zueinander, obere Hand auf's Becken oder vor die Brust gestützt, Scapula leicht in den Rücken fixiert.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** das obere Knie heben, dabei den OS in seiner Längsachse aus der Hüfte schieben,



- c) mit **Exp.** das Knie absenken. 4x.

### 36.2 Abduktion

Seitlage:

Beine ein wenig vor der Körperlängsachse aufeinander legen, obere Hand vor der Brust stützen.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** das oben liegende Bein mit Fuß in Flex-Stellung abheben,  
**Achtung!** Ferse soll als erstes nach oben geführt werden.



- c) mit **Exp.** das gestreckte Bein bis in die Horizontale herunter führen,
- d) mit **Insp.** von der Horizontalen in die Abduktion (nach oben). 4x.

**Achtung!**

-Als Stabilisations-Hilfe kann das untere Bein in die Matte gedrückt werden.

-Kann auch mit Point oder entspanntem Fuß erfolgen.

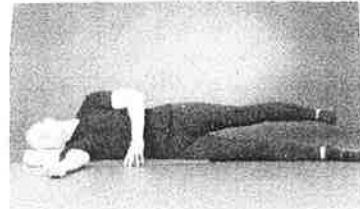
### 36.3 Side Kicks

Seitlage:

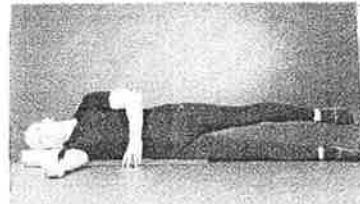
Fortführung aus der Abduktions-Übung

Ü:

- a) mit **Insp.** gestrecktes Bein mit Fuß-Flex nach hinten führen,



- b) mit **Exp.** Fuß in Point-Stellung und gestrecktes Bein nach vorne führen.



**Achtung!** - falls es zu wackelig ist, kann das untere Bein angebeugt werden.

### 36.4 Adduktion

Seitlage:

oberes Bein vor das untere aufstellen (wenn möglich), ansonsten unterlagern, mit Hand od. Kissen.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen und das untere gestreckte Bein, mit Fuß in Point, heben,



- b) mit **Insp.** das Bein senken. 4x.

• erst das Knie schieben, dann Fuß in Point

• Beden + los stabil



### 36.5 prone

Bauchlage:

Stirn wie beim Diamanten auf die Daumen legen.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** ein Bein heben,



- c) mit **Exp.** wieder senken,
- d) mit **Insp.** folgt das andere Bein.

### 37. Heel kicks-Beginner

Bauchlage:

Stirn liegt auf Kissen, Fingerspitzen kontrollieren SIAS. Beine parallel.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen und eine Ferse 1x zum Po „schwingen“ = kontrolliertes Führen,



- b) mit **Insp.** Fuß ablegen,
- c) mit **Exp.** die andere Ferse 1x zum Po.

3x je Ferse.

#### Achtung!

- Versuche wahrzunehmen, wie weit du dein Knie beugen kannst, ohne dein Becken abzuheben.
- Beachte deinen Quadriceps: Wie weit lässt er die Kniestreckung zu, ohne dass sich Becken oder Femur bewegen.
- Halte zusätzlich Schulterblätter in den Rücken stabilisiert, so dass die „Schwingung“ nicht am Kopf ankommt.

### 38. kleines Kissendrücken

Entlastungsübung der LWS

Entspannungsposition:

kleines Kissen zwischen die Knie

Ü:

- a1) mit **Exp.** nacheinander BeboBa, Gluteus und Adduktoren (= Kissen drücken) anspannen,



- b) Anspannung über 2-3 Atemzüge halten,

- c) mit **Exp.** erst die Adduktoren, dann den Po, und als letztes BeboBa entspannen.

3x.

**Achtung!** Nicht zu stark pressen, sonst verlierst du die NP deines Beckens, also auch hier kontrolliertes anspannen des Po-bereiches.

- Kreisförmig Adduktoren
- Entlastung LWS

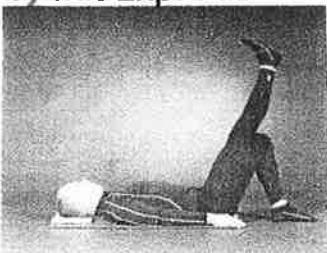
**39. Leg lift supine**

Ü: aus Treppenstufe

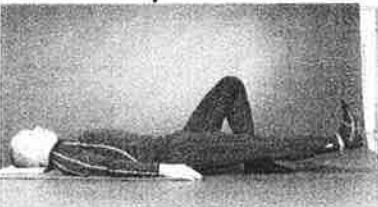
- a) mit Insp. das Knie nach oben strecken,



- b) mit Exp. Fuß in Flex-Stellung,



- c) mit Insp. das Bein gestreckt absenken, aber nicht ablegen,



- d) mit Exp. Fuß in Point-Stellung und das gestreckte Bein abheben.



ca. 6x auf + ab

- e) zum Abstellen, mit Exp. das Bein zurück in die Stufe und mit Insp. in die Entspannungsposition

**Achtung!**

- Becken muss in NP bleiben.
- Das Knie gestreckt u. die hintere OS-Muskulatur bewußt lang machen.

AA - Bein anheben (Point)

EA - Bein absenken (Fuß Flexion)

- Knieextension
- Langmachen der Ischioscorale

Nun eine „Entspannungs“-Übung für die Füße:

**40. Kirschen pflücken**

Entspannungsposition mit einem Bein in Hüftflexion gehalten von beiden Händen hinter dem OS, also über 90°.

Das ist eine **reine Fußübung**.

Ü:

- a) mit Fuß in Point-Stellung
- b) mit den Zehen (= Flexion der Zehen) wird die Kirsche vom Baume gepflückt,



dann erfolgt

- c) eine Flex-Bewegung vom Fußgelenk,
- d) hier werden die Kirschen mit einem Flick = Zehenextension, in den, über dem Kopf stehenden, Korb geworfen.

mindestens 5 Kirschen je Fuß.

Viel Spaß beim Sammeln.

- H. adductor hallucis  
Caput hanoverianum  $\Rightarrow$  f. das Quergewölbe

Im Sitzen:

- $\hookrightarrow$  ein Bein anwinkeln
- $\hookrightarrow$  Fuß abstellen
- $\hookrightarrow$  mit der großen Zeh auf Bein weichen
- = H. capit hanoverianum
- H. adductor hallucis

#### 41. tiny Mermaid

##### Seitstütz:

Der untere Ellenbogen steht vertikal unter der Schulter, die Finger zeigen nach vorne.

Die Schulter – das Becken und die Knie sollten in der Körperlängsachse liegen, auf einer Geraden.

Knie-Flex. = 90°.

Die entlastete Hand liegt auf der Außenseite des OS.

Augen auf diese gerichtet.

Ü:

- a) mit **Exp.** Be-Ba anspannen,
- b) mit **Insp.** das Becken heben.

**Achtung!** - Keine Beckenverdrehung.

Gleichzeitig wird der entlastete Arm ca. 170° gestreckt abduziert, dabei zeigt die palmare Seite zum Boden und Arm und Hand sind gestreckt.

Der Kopf dreht zum stützenden Ellenbogen = Augen zum Boden.



c) mit **Exp.** alles wieder zurück. 5x.

##### **Achtung!**

- Das Becken berührt nur leicht den Boden.
- Achte auf achsengerechtes Auf- und Abbewegen des Beckens.

#### Anschließend erfolgt eine Lateral-Dehnung:

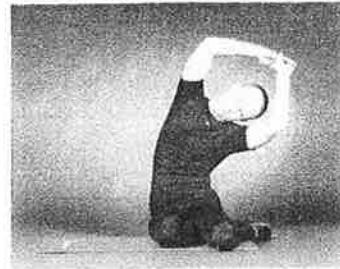
##### im Seitstütz:

Ist diese Position nicht möglich, bringe den (hier im Bild) rechten Fuß nach vorne.

#### Lateral-Dehnung

Die Hüften werden gebeugt und der eben stützende Arm wird über den Kopf geführt. (Palmar nach unten zeigend) Halte diese Pos. über mehrere Atemzüge.

- a) mit der **Insp.** weite deine Rippen auf der zu dehnenden Seite,
- b) mit **Exp.** versuche dich vermehrt in die Lateralflexion zu begeben.



## 42. Tisch

Auf allen Vieren (Hände u. Knie)  
 Hände unter den Schultern,  
 Ellenbogen sanft gebeugt.  
 Knie unter den Hüftgelenken.  
 Becken in NP, Kopf in Verlängerung  
 der Unterlage gerichtet = Blick leicht  
 schräg nach vorne richten.

### 42.1:

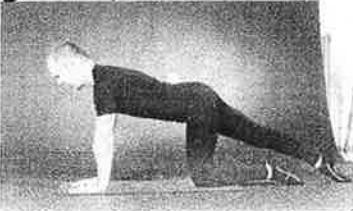


- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** Anspannung halten,
- c) mit **Exp.** entspannen.

3x

### 42.2:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** ein Fuß nach hinten  
gleiten,



- c) mit **Exp.** den Fuß zurück gleiten,
- d) mit **Insp.** den anderen Fuß nach  
hinten gleiten.

**Achtung!** - Beckenkontrolle.

### 42.3: wie 42.2, aber

- b) mit **Insp.** gleiten und das  
gestreckte Bein abheben.



**Achtung!** - Becken nicht kippen.

### 42.4:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** ein Arm gestreckt nach  
vorne abheben,



- c) mit **Exp.** den Arm zurück,
- d) mit **Insp.** den anderen Arm  
gestreckt nach vorne abheben.

3x je Seite.

**Achtung!**

- Schulterblatt nach **unten-hinten**  
führen, die andere Schulterblattseite  
muß vermehrt  
stabilisieren>> Serratus-Aktivität!!!

↑  
→ versuchen die Mitte zu halten!  
→ segmentales Bewegen der WS



#### 42.5: Katze

a) mit **Exp.** BeboBa anspannen, und das Becken in Richtung Norden bewegen, dann folgt in natürlicher segmentaler und physiologischer Weise die Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule und als letztes der Kopf.

Es entsteht das Bild einer sich streckenden Katze oder eines sanft geschwungenen Hügels.



b) mit **Insp.** wird diese Formation geweitet,

c) mit **Exp.** wird das Becken wieder in Richtung NP bewegt, es folgt LWS, BWS, HWS und als letztes der Kopf.  
4x.

#### Achtung!

- auch hier segmentale physiologische Bewegung.

#### 42.6: Push-up triceps

aus dem Tisch, Füße abgehoben und überkreuzen.

Ü:

a) mit **Exp.** BeboBa anspannen und die Ellenbogen beugen, die bewegen sich zu den eigenen Rippen.



**Achtung!** Drücke dich dabei nicht nach hinten, das Gewicht bleibt auf den Armen.

b) mit **Insp.** die Arme strecken.

4x

#### Achtung!

- Die Arme nicht überstrecken.
- Die Augen sollten einen Punkt auf dem Boden fixieren und auf dieser gedachten Linie bewegst du dich auf und ab.
- Die Bewegungsachse sind die Hüftgelenke.

#### 42.7: pectoralis

a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,  
b) mit **Insp.** die Ellenbogen zur Seite beugen,



c) mit **Exp.** die Arme strecken. 4x.

#### Achtung!

- als Alternative anwendbar,
- Grund: die Brustmuskulatur ist oft verkürzt.



#### 43. Pilates-Stand = 1. Position

Füße in V-Form(Fersen zusammen, Großzehen auseinander), Becken in NP, Schultern entspannt, Blick gerade aus.



Ü:

a) mit **Exp.** BeboBa – Gluteii – und hintere-innere Oberschenkel anspannen (Habe das Gefühl, dass sich die Oberschenkel ausdrehen wollen).

Halte die Position für mehrere Atemzüge.

b) mit **Insp.** halten und Langmachen der WS, (stelle dir vor, du hast einen schweren Korb auf dem Kopf zu balancieren).

Halte diese Anspannung über mehrere Atemzüge.

c) Entspanne mit einer **Exp.** von caudal nach kranial.

**Achtung!** Halte dein Becken in NP.

#### 44. Kreisen der Arme

Pilates-Stand:

Ü:

- mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- mit **Insp.** die Arme in ca. 30° nach vorn-seitlich einstellen, die Hände und Handgelenke lang.



Lasse die Atmung fließen und rotiere deine Arme, von den Schultergelenken, in schnellen kleinen Kreisen.

oder

- mit **Exp.** einen kleinen Kreis,
- mit **Insp.** den nächsten Kreis.

Variantionen:

- ein Kreis inwärts, den nächsten auswärts.
- Handgelenke in nahezu 90° Extension (siehe Bild).

**Achtung!** Die Schulterblätter bleiben am Brustkorb stabilisiert.

### 45. Taillen-Twist

Pilates-Stand oder Sitz:

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** die Arme seitlich auf 90° Abduktion führen, dabei die Schulterblätter beckenhinweis stabilisieren und Langmachen der WS, es folgt eine **Exp.** in dieser Pos.,
- c) mit **Insp.** Rotation der WS zur Seite, Kopf dreht mit.



**Achtung!** Becken bleibt in NP.

- d) mit **Exp.** zurück zur Mitte.

3x je Seite.

### 46. Präsentation

Statue, Parallel-Stand oder Sitz:

Oberarm an die Rippen,

Ellenbogenflexion 90°, Unterarme parallel zueinander, palmare Handfläche nach oben.

Ü:

- a) mit **Exp.** BeboBa anspannen,
- b) mit **Insp.** Hände in waagerechter Ebene zur Seite, dabei die unteren Schulterblattspitzen in Richtung der Unterarme bewegen.



**Achtung!** Die Oberarme drehen sich in vertikaler Achse, werden also nicht vom Brustkorb entfernt.

- c) mit **Exp.** die Unterarme in die Ausgangsstellung.

4x.

**Weiterführung zur Kleopatra:**

## 47. Kleopatra

Parallel-Stand

Ü:

d) mit **Insp.** die Arme öffnen und die Ellenbogen strecken und die Hände pronieren.



e) mit **Exp.** die Ellenbogen wieder zum Brustkorb, die Unterarme zurück zur Sagital-Ebene und als letztes die Hände wieder supinieren.

**Achtung!**

- Koordination ist hier angesagt.

## 48. Einbeinstand

Ü1:

a) mit **Exp.** BeboBa anspannen, vorsichtig das Gewicht auf ein Bein verlagern, und das entlastete Bein nach vorne gleiten,



**Achtung!** - Das Standbein nicht überstrecken.

b) mit **Insp.** das Bein zurückgleiten.



**Achtung!**

- Den Fuß nicht abheben.
- Zehen halten Kontakt zum Boden.

## 50. Roll downs

### Achtung!

- Dies ist nicht unbedingt eine Übung für die 1. Stunde.

Stehend an der Wand:

Füße hüftbreit und ca. eine Fußlänge von der Wand, Knie in leichter Flexionsstellung,  
Becken in NP,  
Kopf berührt die Wand nur leicht.

Ü:

a) mit **Exp.** BeboBa anspannen und das Becken Richtung Norden, um die LWS an die Wand zu bringen, dann in eine rollende segmentale Weise nach vorne und unten bewegen.



### Achtung!

-die Übung beginnt zwar im Kopf, aber die Bewegung wird vom Becken eingeleitet, dann erst den Kopf--HWS---BWS---LWS---Becken einbeziehen.

b) unten angelangt erfolgt eine

**Insp.**, dabei die Knie strecken.

- Spürst du es?! -



c) mit **Exp.** BeboBa erneut anspannen und mit dem Becken startend die WS segmental aufrichten, (= Wirbel für Wirbel gegen die Wand)





d) wenn du bei den unteren Rippen angelangt bist, dann erfolgt eine **Insp.**, für die Aufrichtung des Brustkorbes und der HWS



und als letztes des Kopfes.  
Gleichzeitig wird das Becken wieder  
in die NP eingestellt. 4x.



#### Achtung!

Dieser Bewegungsablauf bedarf einiger Praxis.

Es ist eine mobilisierende und auch entspannende Übung.

- während des gesamten Bewegungsablaufes sind die Schultergürtel und die Arme entspannt.
- beim Herunterrollen stelle dir vor, dass die Arme dich nach unten ziehen.
- beim Hochrollen die Schultern nicht aktiv nach oben ziehen.

**Have Fun and Enjoy it!!!**

Alle Rechte an den Kursskripten liegen bei BodyBalancePilates (Copyright by BodyBalancePilates®), insb. das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung sind nur dem Autor und Verfasser vorbehalten. Kein Teil der Informationsschrift darf ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.