Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 11 (2009)
Heft: 3

Artikel: "Wichtig ist das Wie"
Autor: Leonardi Sacino, Lorenza
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992021

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Wichtig ist das Wie»

Das während langer Zeit als Nischensport betrachtete und von vielen Hollywood-Stars praktizierte Pilates-Training ist zu einer populären und weit verbreiteten sportlichen Aktivität geworden. Heute wird es sogar für Kinder angeboten. Ein Überblick über ein bewährtes Training, das vor allem von Tänzerinnen und Tänzern geschätzt wird.

Text: Lorenza Leonardi Sacino; Foto: Ivan Pasini

«Nicht nur Erwachsene profitieren von Yoga- und Pilates-Übungen. Auch für Kinder ist dieses Bewegungs- und Kräftigungstraining geeignet, denn es verbessert die Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Haltung.» Im neuesten Buch von Barbara Becker mit dem Titel «Beweg dich, reg dich: Yoga-Pilates für gross und klein», werden die Vorteile der Methode für Kinder hervorgehoben und eine Reihe von kindgerechten Übungen präsentiert. Die anerkannte deutsche Pilates- und Yoga-Lehrerin ist offenbar nicht die Einzige, die davon überzeugt ist. Zahlreiche Stimmen sprechen sich heute für eine frühe Einführung der Pilates-Methode aus.

Dabei stellt sich die Frage, ob dieses Training, das vor allem auf langsamen und regelmässigen Bewegungsabläufen beruht, für Kinder im Wachstum geeignet ist, die über einen natürlichen Bewe-

Die neun goldenen Regeln

Zwar haben sich im Lauf der Zeit viele Varianten dieser Sportart entwickelt, doch neun Grundprinzipien sind unverändert geblieben und gehören zu jeder Pilates-Lektion.

Konzentration: Die Aufmerksamkeit ist vollständig auf die Übung gerichtet. Jede Bewegung kommt aus der Körpermitte.

Atmung: Bewusstes Atmen ist von vitaler Bedeutung und ermöglicht eine wirksame Übungsausführung ohne Bauchatmung. Diese Technik stärkt die Bauchmuskeln.

Zentrieren: Die Körpermitte ist die Quelle der Kraft.

Kontrolle: Das Training folgt dem Leitsatz: «maximales Resultat mit minimaler Anstrengung».

Präzision: Präzision und ständige Kontrolle der korrekten Ausführung.

Bewegungsfluss: Vermeiden von abrupten, schnellen und unpräzisen Bewegungen, die Übungen werden zusammengehängt.

Isolation: Isometrische Aktivierung der unteren Muskelgruppen vor der Übungsausführung.

Regelmässigkeit: Geduldiges und regelmässiges Üben bringt Erfolg.

Integration: Anwendung der erworbenen Kenntnisse im Alltag.

gungsdrang verfügen. Die J+S-Fachleiterin Gymnastik und Tanz Séverine Hessloehl ist vorsichtig: «Jugendliche können erst ab etwa 14 bis 18 Jahren ein vollständiges Pilates-Training absolvieren; dies vor allem aufgrund der erforderlichen hohen Konzentration auf bis zu 60-minütige Übungsabläufe.» Kinder würden einerseits in ihrer Konzentrationsfähigkeit überfordert und andererseits seien ihre Körper den Anforderungen gewisser Übungen, wie sie mit Erwachsenen ausgeführt werden, nicht gewachsen. Kindgerechte Anpassungen der Methode, die von einfachen, bildhaften Erklärungen begleitet werden, sind hingegen ohne weiteres möglich.

Séverine Hessloehl schlägt vor, zwei oder drei kurze, auf das Niveau und die Fähigkeiten der Jugendlichen abgestimmte Übungen zu Beginn des Sportunterrichts oder des Trainings durchzuführen. Zusammenfassend: Die klassische Pilates-Methode eignet sich nicht für Kinder, Jugendliche, Senioren, Schwangere sowie für Frauen unmittelbar nach einer Geburt. Laut Séverine Hessloehl ist es wichtig, für diese Teilnehmerkategorien Varianten zu gestalten, die altersgerecht und auf die entsprechende körperliche Verfassung zugeschnitten sind. Nach einer Geburt beispielsweise liegt der Schwerpunkt auf dem Beckenbodentraining.

Balsam für Körper und Seele

Für wen aber ist die Pilates-Methode empfehlenswert? Mit Ausnahme der oben genannten Kategorien eignet sich Pilates für Menschen jeden Alters, wobei sich Frauen besonders angesprochen fühlen. Das sanfte und gleichzeitig wirksame Training, das weder abrupte Bewegungen noch Stösse beinhaltet, ist für ein breites Publikum geeignet. Ein regelmässiges Training fördert sowohl das körperliche als auch das geistige Wohlbefinden. Das Ziel besteht darin, einerseits das körperliche und mentale Bewusstsein der Menschen zu vertiefen und andererseits Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Das Pilates-Training wirkt schmerzlindernd, da tiefere Muskeln gekräftigt und das Becken sowie der Rücken gestärkt werden. Gleichzeitig wird die Haltung verbessert und die Silhouette verfei-

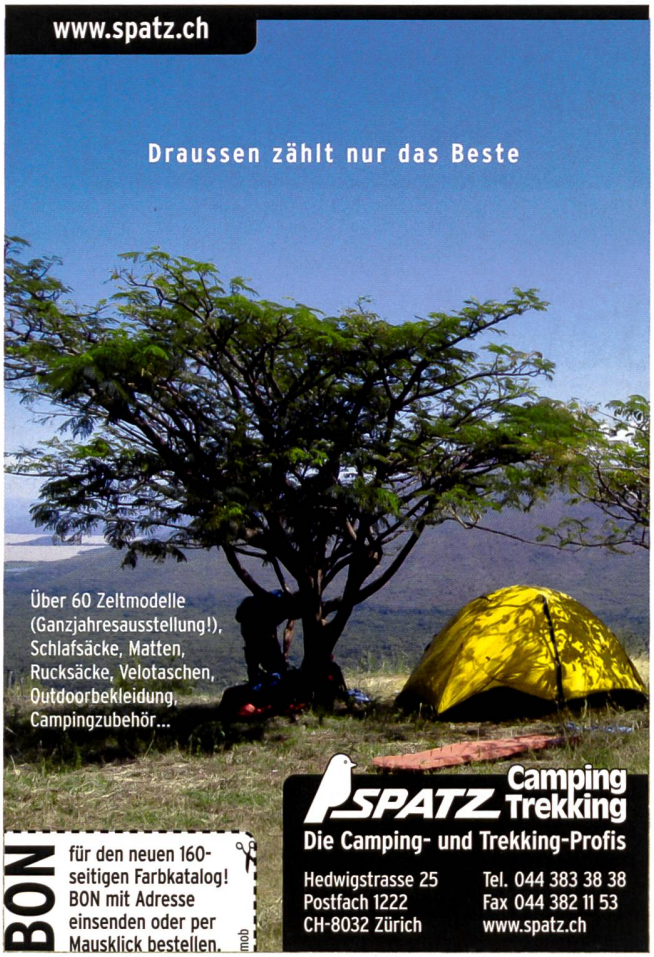
5. Dreiländerkongress: D, A, CH
Sport – mit Sicherheit gewinnen

Die bfu führt vom 3. bis 5. September 2009 den 5. Dreiländerkongress für Sport durch. Der Kongress bietet Experten und Praktikern Gelegenheit, sich über Unfallprävention im Sport auszutauschen. Er findet am Bundesamt für Sport in Magglingen statt.

Sind Sie im Bereich des Sports tätig, zum Beispiel als Pädagoge, Wissenschaftlerin, Mediziner oder in Ausbildung auf diesen Gebieten? Treffen Sie Entscheidungen in der Sport- und Gesundheitspolitik oder haben Sie mit Sportgeräten und -einrichtungen zu tun? Dann freuen wir uns sehr auf Ihre Teilnahme:

www.bfu.ch/sportkongress

Arbeitsgemeinschaft Sicherheit im Sport · KfV Kuratorium für Verkehrssicherheit · Schweizerische Eidgenossenschaft / Confédération suisse / Confederazione Svizzera / Confederaziun svizra – Bundesamt für Sport BASPO · swiss olympic association · suvaliv! Sichere Freizeit · EuroSafe European Association for Injury Prevention and Safety Promotion · bfu



BON für den neuen 160-seitigen Farbkatalog! BON mit Adresse einsenden oder per Mausklick bestellen.

SPORTSCHULEN swiss olympic PARTNER SCHOOL

> 8./9. Schuljahr Sport
> 10. Schuljahr Sport
> Sporthandelsschule
> Sportgymnasium

An alle Leistungssportlerinnen, Talente und Wettkämpfer: So meistert man die Doppelbelastung Schul-/Berufsausbildung und Trainingseinheiten.

Details: www.feusi.ch oder kontaktieren Sie uns für ein persönliches Beratungsgespräch.

Feusi Bildungszentrum | Max-Daetwyler-Platz 1 | 3014 Bern
Telefon 031 537 33 33 | sportschulen@feusi.ch | www.feusi.ch

Ich will es wissen feusi

nert, indem schwache Muskeln gestärkt und steife gestreckt werden. Dank der Dehnung der Muskulatur und der Glieder erhöht das Training die Beweglichkeit, verlangsamt und vertieft die Atmung, korrigiert die Haltung und lehrt die korrekte Ausführung von Bewegungen im Alltag. Die Koordination wird verbessert, was Alterserscheinungen entgegentritt. Eine regelmässige Ausübung dient als Ausgleich zum Alltagsstress, steigert das Wohlbefinden und ermöglicht eine geistige Entspannung.

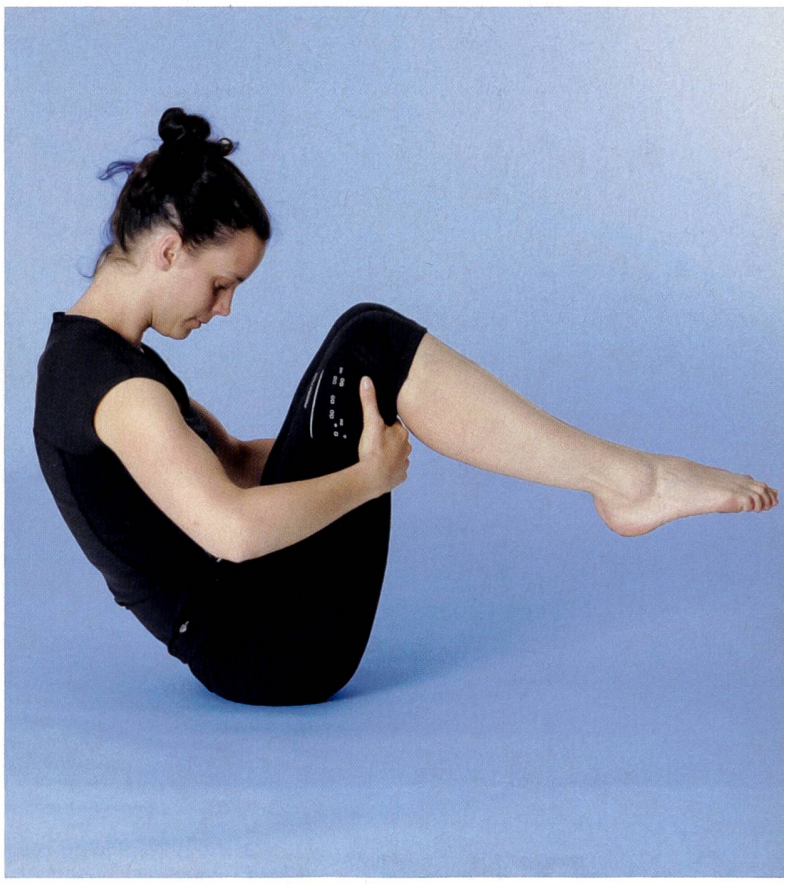
Aufgrund der genannten Vorteile eignet sich die Methode hervorragend für die posttraumatische Rehabilitation – der Urheber der Methode, J. H. Pilates, hat sie im Übrigen zu diesem Zweck entwickelt (siehe Kasten). Darüber hinaus sind Pilates-Übungen ein ideales Ergänzungstraining für zahlreiche Sportarten wie Gymnastik, Basketball, Tennis, Schwimmen, Kampfsportarten, Ski und Athletik.

Ein Vorteil für Tänzerinnen und Tänzer

Der Tanz ist die Sportart, die am meisten von den Vorteilen der Pilates-Methode profitiert. Das mag damit zu tun haben, dass das erste Studio, in dem der Erfinder die Methode entwickelte, sich direkt neben einer Tanschule befand. Und auch Séverine Hessloehl hat die Technik während ihrer Ausbildung als Ergänzung zum täglichen Tanztraining angewandt. Zahlreiche Artikel in der Fachpresse heben die Vorteile dieser Technik hervor, welche die Körperwahrnehmung erhöht, die Körpermitte stärkt und gleichzeitig den Energieaufwand vermindert und die Verletzungsgefahr im Rücken und Kreuz verringert. «Die Methode», ist zu lesen «eignet sich ganz besonders für den Tanz und kann als eigentliches Körperhaltungstraining für Tänzerinnen definiert werden.»

Die Lektionen beinhalten ein globales Körpertraining, durch das die vorderen, hinteren und gekreuzten kinetischen Muskelketten sowie die Atmung trainiert und koordinativ auf die Bewegungsabläufe abgestimmt werden. Das Training ist ganzheitlich ausgerichtet und integriert alle Köperteile. Dadurch wird die Wahrnehmung der Körperhaltung während der Übungsausführung verbessert. Die gesteigerte Konzentration ermöglicht die Kontrolle der Bewegung, der Gelenke, der Position der Finger, der Schultern, des Rückens, des Beckens, der unteren Gliedmassen und somit eine Körperbeherrschung von Kopf bis Fuss. Die Bewegungen sollten weder steif und verspannt, noch zu schnell oder zu langsam, sondern vielmehr harmonisch, graziös, fliessend und kontrolliert ausgeführt werden, da der Bewegungsfluss von der Körpermitte gesteuert wird (siehe Kasten).

J. H. Pilates selbst sagte häufig: «Wichtig ist nicht, was man macht, sondern wie man es macht.» Dies ist, wie zu Beginn des Artikels erwähnt, einer der Hauptgründe, weshalb die Pilates-Methode eher für Erwachsene geeignet ist. Denn Kinder sind noch nicht in der Lage, die Ausführung ihrer Bewegungsabläufe zu analysieren. ■



Eine etablierte Methode

Joseph Hubertus Pilates wurde 1883 in Deutschland geboren. Schon als Kind litt er an Rachitis, Asthma und rheumatischem Fieber. Um seinen Gesundheitszustand zu verbessern, übte er Bodybuilding, gymnastische Sprünge, Skifahren und verschiedene Gymnastikarten aus und entwickelte eine Reihe von Übungen. 1912 ging er nach England und verdiente sein Geld als Lehrer für Selbstverteidigung an der lokalen Polizeischule sowie als professioneller Boxer und Zirkusartist. Zu Beginn des Ersten Weltkriegs wurde er zusammen mit anderen Deutschen in Lancaster interniert. In dieser Zeit begann er mit einem intensiven Training und unterrichtete auch seine Mitgefangenen in der von ihm entwickelten Methode. Später wurde er auf die Isle of Man verlegt, wo er sich mit einer tragischen Realität konfrontiert sah: kriegsverletzte, von Krankheiten geschwächte und seit längerer Zeit bewegungsunfähige Soldaten. Er entschloss sich, ein Übungsprogramm zu ihrer Rehabilitation zu entwickeln. Anfang der zwanziger Jahre kehrte er nach Deutschland zurück, wo er die Rehabilitationsübungen weiterentwickelte, von denen einige noch immer angewandt werden. 1923 wanderte er nach New York aus, wo er mit seiner jungen Frau, die er auf der Überfahrt kennengelernt hatte, sein erstes Pilates-Studio eröffnete. Er unterstützte zahlreiche Tänzerinnen und Tänzer mit Rücken- und Beinverletzungen mit seinem Rehabilitationsprogramm. Er selbst gab seiner Methode und seiner Trainingstheorie den Namen «Pilates-Methode», die auf einer Reihe von Übungen beruht, die auf einer Matratze – Mat Work – sowie mithilfe von spezifischen Geräten ausgeführt werden (wie z. B. Reformer, Cadillac oder Barrel). J. H. Pilates starb 1967, drei Jahre nachdem eine seiner ehemaligen Schülerinnen ein Studio in der Nähe von Los Angeles eröffnet hatte. Durch die Nähe zu Hollywood wurde seine Methode international bekannt.