

Aqua Pilates mit Dynafloat

Von Sandra Eberlein

Aqua Pilates vereint die Pilates-Prinzipien mit den Eigenschaften und den Vorteilen des Mediums Wasser. Atmung, Körperwahrnehmung, Rumpfstabilität und Haltung sind die Hauptbestandteile dieser Kurse. In diesem Workout arbeiten wir mit dem Dynafloat. Ruhige Musik wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

6 Pilates- Prinzipien, die auch im Wasser für eine effektive Kursstunde angewandt werden können / müssen:

1. Konzentration

Die Teilnehmer sollen sich auf die korrekte Ausführung der Übungen konzentrieren. z.B. Aufrechte Körperhaltung – Körperstreckung vom Steißbein bis zum Scheitel - Rippen-Brustkorbatmung.

2.Zentrierung

Alle Bewegungen starten vom Körperzentrum aus. Das heißt Unterbauch, Beckenboden und Gesäß sorgen für ein festes „ Fundament“. – Den Beckenboden beim Ausatmen aktivieren und diese Spannung möglichst halten und weiter atmen....

3. Atmung

Die Atmung wird durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers beeinflusst. So bewirkt der hydrostatische Druck eine stärkere Ausatmung, die zum aktiven anspannen des „Powerhouses“ benötigt wird. Beim Einatmen geht die Bewegung der Extremitäten vom Körper weg und beim Ausatmen zum Körper hin. Es gibt aber auch Übungen, wobei der Atem nur fließt.

4. Kontrolle

Die Bewegungen sollen kontrolliert ausgeführt werden. Nur so kann es einen Übungserfolg ergeben. --- **Bei sich sein**--- (nach einem anstrengenden Arbeitstag fällt es manchen Menschen schwer, wieder bei sich anzukommen)

5. Präzision

Präzise Ausführungen der Übungen stehen im Vordergrund. Kontrollierte ruhige und fließende Bewegungen. Qualität steht vor Quantität!

6. Bewegungsfluss

Das Element Wasser begünstigt die Möglichkeit sich fließend im Wasser zu bewegen. Der Teilnehmer muss nur lernen, sich dem Wasser hinzugeben und die Wirkung der physikalischen Eigenschaften Mediums auch zuzulassen.

<p>Eingesetztes Gerät in diesem WS:</p> <p>Dynafloat</p>	
---	--

Welche Positionen sind mit dem Dynafloat (DF) möglich:

- Längs drauf sitzen
- Quer drauf sitzen
- Drauf knien
- Drauf stehen
- 1 Fuß drauf
- Ein Ball zwischen den Füßen
- Im Einbeinstand unter die Kniekehle und/oder Ferse
- Quer unter die Achseln von vorn und/oder von hinten
- 1 Hand fällt
- Beide Hände halten
- Hinterkopf auf Dynafloat
- Quer unter dem Rücken
- Die Bälle können einzeln in Aquakursen eingesetzt werden (1 Ball pro Teilnehmer)
- Dynafloat ohne Bälle als „Tuch“ einsetzbar (nicht zu unterschätzen)

Powerhouse aktivieren:

**Beim Ausatmen den Beckenboden innerlich reinziehen
und den Bauchnabel zur Wirbelsäule.**

Nachfolgend eine Übungssammlung – Nicht alle Übungen sind in einer UE umsetzbar.

Warm-up:

Abhängig von der Wassertemperatur.

Basisbewegungen – GEHEN – Variationen mit Hebelarbeit der Arme.

„RUNTERKOMMEN“ – Grätschstand, die Arme schwingen „schwer“ von rechts nach links.
Das Wasser spüren. Sich dem Wasser hingeben.

- Grätschstand / Wirbelsäulenmobilisation
Extension / Flexion, Lateralflexion und Rotation
Ausatmung bei Flexion und Rotation

- Grätschstand / Schultermobilisation / Übung „die Hundert“
Armeinsatz parallel
Armeinsatz wechselseitig
- Grätschstand / DF (Dynafloat) quer halten
Wirbelsäule > Extension/Flexion
- Grätschstand / DF diagonal vor dem Körper durchziehen – Erst Schwerpunkt rechte Flanke (bis zu 10 x) > linke Flanke (bis u 10 x)
- „Liegestütz“ / DF quer halten
Beim Einatmen DF mit **geschlossenen** Händen vor dem Körper mit gestreckten Armen hoch kommen lassen > Beim Ausatmen DF mit **geöffneten Händen** (DF entfaltet sich) runter drücken.
Der Körper liegt in einer Linie (der Po soll auch runter ☺)
Bein/Fußpositionen:
 1. Geöffnete Beinstellung
 2. Beine sind geschlossen
 3. Ein Fuß auf die Ferse vom anderen Bein absetzen
- Seitenlage diagonal
DF in einer Hand mit gestrecktem Arm seitlich zusammengedrückt halten (wie eine Faust) – Die andere Hand stabilisiert
Beinstellung:
 1. Schere
 2. Füße/ Beine übereinander
 Zusätzliche Erschwernis: Den „freien“ Arm auf den Rücken anlegen
Übung: Beim Einatmen kommt DF hoch > Beim Ausatmen DF langsam bis unter die schultern runter drücken (NUR bis unter die Schulter, ansonsten kommen die Beine hoch. Das soll nicht sein - Seitenwechsel
- Einbeinstand / 1 Fuß mittig auf den DF
vor dem Körper beim Einatmen das gestreckte Bein hoch > Beim Ausatmen runter drücken - Fußwechsel
- DF im Halbkreis (Smiley-mund) vor dem Körper durchs Wasser ziehen > Beim Einatmen seitlich hoch > beim Ausatmen mit im Halbkreis zur anderen Seite rüber ziehen und dort wieder Einatmen usw..... - Beinwechsel
- Einbeinstand / 1 Fuß auf den DF
Das gestreckte Bein auf dem DF am Boden (Becken) weit nach vorn schieben = Einatmen > zum Körper hin auf dem Beckenboden wieder zurück ziehen = Ausatmen

- Rücklinks quer auf dem DF sitzen
Einatmen in der Rückenlage > Ausatmen in den Strecksitz wieder zurück. (Gesäß gegen den Auftrieb nach unten drücken – eine sanft fließende Übung) –
 - Kniend auf DF
Oberkörper aufrecht – laaaaangsam zur Seite pendeln – Einatmen = Seitlich die Hüfte anheben > Ausatmen = langsam zur anderen Hüfte rüber
 - DF von hinten unter die Achseln (vorn ist es für die weibliche Brust unangenehm)
Ausgangsposition ist der Strecksitz
Beine gestreckt nach vorn einatmen > Beim Ausatmen die gestreckten Beine weit geöffnet seitlich nach hinten führen > Geschlossene gehockte Beine unter dem Körper wieder nach vorn führen= Einatmen usw.... (Fließende Bewegung)
 - Die „Hundert“ im Einbeinstand – Fuß mittig auf dem DF mit gestrecktem Bein vorn hoch halten, Körper aufrecht > Schultern nach hinten runter ziehen, Arme gestreckt neben den Hüften halten, Handgelenke stabil, erst langsam > später sehr schnell die Arme schwingen (Der Impuls kommt aus der Schulter) – Der ATEM soll fließen! - Fußwechsel
 - Seitstütz / DF mit einer Hand gebündelt halten
Der Körper sollte in einer Linie gestreckt sein – Beine liegen übereinander > Beim Einatmen das obere Bein mit Schwung anheben > Beim Ausatmen sinkt das Bein wieder ab. - Die andere Hand stabilisiert > Erschwernis: Die „freie“ Hand auf dem Rücken anlegen.
 - Grätschstand / „Meerjungfrau“
Mit einer Hand gebündelt DF halten – Einatmen DF seitlich runter drücken (Lateralflexion) und den anderen Arm beim Ausatmen über den Kopf neigen. - Seitenwechsel
 - Strecksitz / 1 Ball vom DF zwischen die Füße klemmen
Einatmen = Gestreckte Beine nach unten / Ausatmen= Die Beine kommen wieder hoch
- Geräte am Beckenrand ablegen
Teilnehmer laufen kreuz und quer durchs Becken und klatschen ab. ☺

Vorbereitet von: Sandra Eberlein

Tel.: 030 / 341 21 45 / Fax: 030 / 34 78 71 16

E-Mail: H.u.S.Eberlein@t-online.de

Autorin des Buches – Aquafitness in der Schwangerschaft –

(Meyer & Meyer, 2003, 2. Auflage 2008) ISBN 3-89124-982 – (www-m-m-sports.com)