



„Total von der Rolle“

Übungsstunde mit Pilatesrollen

Vorbemerkungen/Ziele

Bekannt sind uns die ca. 90 Zentimeter langen Rollen aus dem Pilates. Auch zum Ausrollen des faszialen Gewebes werden sie gerne eingesetzt. Pilatesrollen können aber noch sehr viel mehr: mit den Rollen lassen sich Spielformen und eine Vielzahl von Mobilisationsübungen durchführen. Das folgende Stundenbeispiel zielt insbesondere auf ältere Menschen ab, die unter Gelenkbeschwerden (von Schulter, Wirbelsäule, Hüfte, Knie und Hände) leiden. Alle Übungen werden entweder im Gehen, Stehen oder Sitzen durchgeführt und sind somit auch für diejenigen geeignet, die Bodengymnastik auf der Matte nur eingeschränkt oder gar nicht durchführen können.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- Begrüßung der Teilnehmer/-innen
- Kreisauflistung

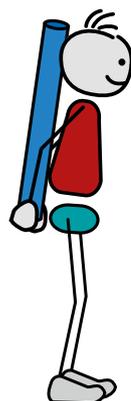
Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN, stellt das Stundenthema vor und befragt die TN nach deren Befindlichkeit.

● Kreuz und quer

- Jede/Jeder TN erhält eine Pilatesrolle/Rolle.

Die TN gehen kreuz und quer durch den Raum und bleiben ständig in Bewegung.

- Im Wechsel die Rolle unter den rechten und unter den linken Arm klemmen
- Die Rolle mit individueller Greiftechnik in beide Richtungen um den Körper kreisen lassen
- Die Rolle vor dem Körper quer fassen und die Arme mit der Rolle immer wieder über den Kopf heben
- Die Rolle über dem Kopf von rechts nach links schwenken
- Die Rolle auf dem Rücken tragen wie Obelix den Hinkelstein



Hinkelstein

● Wie Bäume im Wald

- Die Rollen werden mit ausreichend Platz zu den Wänden gleichmäßig im Raum verteilt senkrecht auf den Boden gestellt.

Die TN gehen mit ständigen Richtungswechseln im Slalom kreuz und quer um die Rollen herum, wobei keine Rolle umfallen darf.

Die TN gehen nur seitwärts zwischen den Rollen hindurch (Körperseitenwechsel einbauen).

Die TN gehen rückwärts zwischen den Rollen hindurch.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

8–20 ältere Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Je TN:

- 1 Pilatesrolle
- 1 Bohnensäckchen
- mindestens 1 m freie Wand
- 1 Sitzgelegenheit (Hocker, Bank)
- Musik

Ort:

Gymnastikraum, Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ◎ In Erfahrung bringen, falls es irgendwelche (körperlichen) Beeinträchtigungen gibt
- ✔ Hinweis an die TN, dass die Übungen grundsätzlich im individuell angepassten Bewegungstempo ausgeführt werden sollen.

- ◎ Erwärmung im individuellen Tempo, Handhabung der Rolle kennenlernen (sie ist leicht, aber sperrig)

- ✔ Für sehr kleine oder arthritische Hände ist das Handling der Rolle unter Umständen eine große Herausforderung, daher ist „Tricksen“ immer erlaubt

- ◎ Orientierung im Raum, Rücksichtnahme auf andere TN schulen

- ✔ Kollisionen der TN sollen vermieden werden.

- ✔ Die ÜL fordert die TN beim Rückwärtsgehen zum Über-die-Schulter-Blick auf.

Sport der
Älteren
06.2017

www.lsb-nrw.de

Stundenverlauf und Inhalte

● Nur einmal ohne

⦿ Jede/Jeder TN erhält ein Bohnensäckchen.

Geeignete rhythmische Musik untermalt das Umhergehen zwischen den Rollen.

Mit jedem Durchgang verringert sich die Zahl der Rollen.

Die TN gehen mit dem Bohnensäckchen in der Hand zur Musik zwischen den Rollen umher.

Die ÜL stoppt die Musik und die TN legen je ein Bohnensäckchen auf einer Rolle ab. Jede/jeder TN sollte zügig eine Rolle gefunden haben.

Dann entfernt die ÜL eine Rolle und die TN gehen erneut zur Musik zwischen den Rollen hindurch.

Bei erneutem Musikstopp versucht wieder jede/jeder TN, das Bohnensäckchen auf einer Rolle zu platzieren. Wer hat sein Säckchen noch in der Hand?

Dann entfernt die ÜL eine weitere Rolle und die TN gehen wieder zwischen den Rollen umher. Usw.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Mobilisationsübungen an der Wand

⦿ Die TN stehen mit dem Rücken zur Wand und klemmen die Rolle zwischen Körper und Wand.

● An der Wand 1

Mit der Rolle senkrecht zwischen Rücken und Wand den Körper von rechts nach links bewegen:

- Fokus auf die Gesäßhälften legen
- Fokus auf die Schulter(blatt)partie legen

● An der Wand 2

Mit der Rolle waagrecht zwischen Rücken und Wand den Körper auf und ab bewegen:

- Je nach (Wohl)Gefühl die Rolle niedriger oder höher im Rücken anlegen
- Bei Knieproblemen – Achtung, nicht zu tief in die Beinbeuge gehen.

● Mobilisationsübungen im Stand

⦿ Alle TN stehen mit ausreichend Abstand zueinander im Innenstirnkreis. Jede/Jeder TN hat eine Rolle.

● Im Stand 1

Die TN fassen die Rolle waagrecht vor dem Körper mit beiden Händen außen:

- Vorwärts und rückwärts paddeln
- Die Rolle von rechts nach links schwingen; dabei die Streckung des Körpers betonen; die Kniegelenke im Schwingen mitbeugen
- Leichte Kniebeugen ausführen und die Rolle auf die Knie tippen; bei der anschließenden Körperstreckung (evtl. bis zum Fußspitzenstand) die Rolle über den Kopf heben
- Die Rolle auf Brusthöhe halten und den Rumpf von rechts nach links rotieren; dabei die jeweils gegenläufige Fußspitze nach hinten setzen

Absichten und Hinweise

⦿ Schulung des Reaktionsvermögens und der Orientierung im Raum

✔ Die TN sollen versuchen, dass sie höchstens nur ein einziges Mal ihr Bohnensäckchen nicht auf einer Rolle ablegen können.

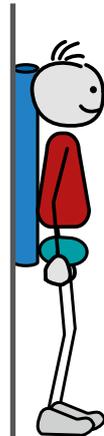
✔ Die Musik sollte laut genug sein, damit die TN mit beeinträchtigtem Hörvermögen die Musikstopps ausreichend wahrnehmen können.

✔ 3 bis 4 Durchgänge

✔ Abschließend werden die Bohnensäckchen weggeräumt

⦿ Die TN folgen ihrem (Wohl)Gefühl und kombinieren die sanfte Massage durch die Rolle mit möglichst geschmeidigen Bewegungen.

✔ Übungsdauer je Übung 45–60 Sekunden



⦿ Alle Übungen im größtmöglichen Bewegungsumfang ausführen

✔ Wichtige Hinweise an die TN:

- Die notwendige Grundspannung der Körpermitte (Bauchnabel nach innen ziehen) immer aufrechterhalten.
- Die Knie- und Ellbogengelenke bleiben immer aktiviert und werden nicht vollständig durchgestreckt.
- Die Schultern werden stets unten gehalten und leicht nach hinten gezogen.

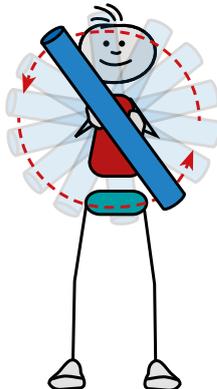


Stundenverlauf und Inhalte

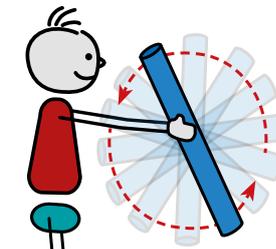
● Im Stand 2

Die TN fassen die Rolle mittig mit beiden Händen:

- Die Rolle in der Frontalebene vor dem Körper wie einen Propeller drehen
- Die Rolle in der Sagittalebene vor dem Körper wie einen Propeller drehen



Propeller frontal



Propeller sagittal

● Im Stand 3

Die TN stellen die Rolle senkrecht auf dem Boden ab. Die Rolle dient nun zum Auflegen der Hände:

- Die Rolle steht vor den TN. Beide Hände auflegen und abwechselnd den rechten und linken Fuß nach hinten wegstellen. Die Ferse zur Wadendehnung Richtung Boden schieben. Fließender Wechsel im Atemrhythmus
- Die Rolle steht rechts neben den TN. Die rechte Hand auflegen und das rechte Bein aus der Hüfte heraus dosiert vor und zurück pendeln lassen. Seitenwechsel
- Die Rolle steht vor den TN. Beide Hände auflegen und die Füße so weit zurückstellen, dass bei langen Armen und langem Rücken das Gesäß nach hinten geschoben werden kann. Im Atemrhythmus Rücken aufrichten und absenken.
- Wie bei der vorherigen Übung abwechselnd den rechten oder linken Arm Richtung Boden „fallen lassen“. Vorsicht bei Schulterproblemen!

● Mobilisationsübungen im Sitzen für die Beine

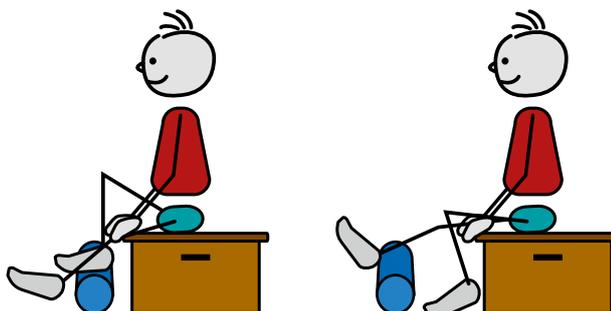
- Jede/Jeder TN erhält eine Sitzgelegenheit und setzt sich.

Die Rolle liegt auf dem Boden quer vor den Füßen.

- Einen Fuß auf die Rolle setzen und die Rolle durch Beinstreckung und -beugung vor- und zurückbewegen. Seitenwechsel
- Wie bei der vorherigen Übung die Rolle bewegen. Der andere Fuß setzt während des Vor- und Rückrollens mit der Ferse vor und mit der Spitze hinter die Rolle auf (= Rollen mit Ferse und Spitze). Seitenwechsel
- Beide Füße auf die Rolle setzen und durch Beinstreckung und -beugung vor- und zurückrollen. Wichtig – Bauchspannung halten!

- ⊙ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, ohne die Knie zu belasten

- ✓ Die ÜL weist darauf hin, dass sich die TN möglichst wenig mit dem Rücken nach hinten neigen und die Bauchspannung halten sollen.



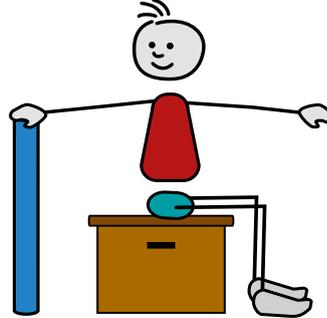
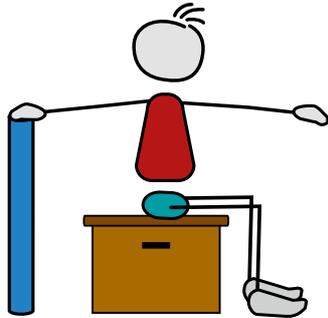
Rollen mit Ferse und Spitze

Stundenverlauf und Inhalte

● Mobilisationsübungen im Sitzen für den Rumpf

Die Rolle wird auf Armlänge genau mittig aufrecht hinter die TN gestellt.

- Abwechselnd mit der rechten und mit der linken Hand oben auf das Rollenende tippen.
- Wie bei der vorherigen Übung, aber beide Arme bleiben diesmal angehoben und gestreckt (Windmühle).



Windmühle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Rotation in den Oberkörper bringen, Rückenstrecker aktivieren
- ✔ Die ÜL weist darauf hin, die Rotation aus dem Rumpf einzuleiten und dass der Kopf nicht überdreht wird, um die Halswirbelsäule zu schützen.

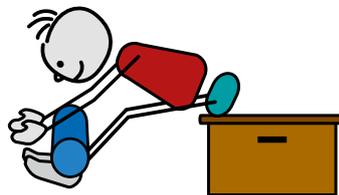
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Entspannung

- ⊙ Im Sitzen wird die Rolle quer auf die Oberschenkel gelegt.

Den Oberkörper über die Rolle legen und eine bequeme Position für die Arme finden – sich mal hängen lassen!

Die Rolle mithilfe der Hände und Arme an den Beinen hinab- und wieder hinaufrollen.



Sich-Mal-Hängen-Lassen

- ⊙ Entspannung und Dehnung für den unteren Rückenbereich
- ✔ Die Schienbeine nicht zu aufrecht aufstellen, damit sich die Rolle gut bewegen lässt.

● Ausgleich zum Sitzen

- ⊙ Die TN stehen hinter ihrer Sitzgelegenheit.

Die Rolle wird quer auf die Sitzgelegenheit gelegt. Die Hände umfassen die Rolle mittig von oben.

Ein Bein wird nach hinten weggestreckt, ohne mit dem Becken aufzudrehen. Seitenwechsel

- ⊙ Hüftstrecker aktivieren
- ✔ Die ÜL weist auf einen geraden Rücken und Hohlkreuzvermeidung hin.
- ✔ Achtung – Handgelenke stabilisieren!

AUSKLANG (5 Minuten)

● Zum Abschluss nach Belieben strecken

- ⊙ Die TN nutzen die Rolle, um sich in alle Richtungen und Möglichkeiten zu recken und zu strecken, wie es ihnen wohltut.

Abschließend werden alle Materialien gemeinsam weggeräumt und die ÜL verabschiedet die TN.

- ⊙ Die TN dürfen ganz nach ihrem Empfinden agieren.
- ✔ Auf eine langsame Bewegungsausführung achten