

# Pilates – leicht gemacht

## Übungen mit Dagmar Mathis

Dagmar Mathis zeigt in dieser und den nächsten „Trainer“-Ausgaben, wie ausgewählte Pilates-Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene zur Herausforderung werden. Im Folgenden wird der „Single Leg Kick“ vorgestellt.



**E**in guter Pilatetrainer muss die Stärken und Schwächen der Kursteilnehmer erkennen und den Unterricht so gestalten, dass er den unterschiedlichen Leistungsstufen gerecht werden kann. In offenen Pilateskursen, wie es im Fitnessstudio meistens der Fall ist, hat das Zerlegen komplexer Übungen in Einzelteile oberste Priorität. Die klassische Übung ist das Ziel, der Weg zu ihr die stufenweise Entwicklung mit Hilfe vorbereitender Übungen. Am Beispiel der Übung „Single Leg Kick“ stellt Dagmar Mathis die Tricks eines sinnvollen Stundenaufbaus vor.

### „Single Leg Kick“

Beim „Single Leg Kick“ werden Rumpfkraft, Koordination und Schultergürtel sowie die Streckung der Brustwirbelsäule und die axiale Verlängerung vom Scheitel bis zu den Zehenspitzen trainiert.

**Stufe 1: Grundposition Bauchlage/Unterarmstütz.** Ellbogen unter den Schultergelenken, Hände zueinander, Beine geschlossen, Hüfte, Knie und Füße gestreckt. Stell dir vor, du drückst beim Ausatmen den Boden

nach unten weg und klemmst ein Stück Zeitungspapier unter jede Achsel.

### Stufe 2: die Basis für Einsteiger.

Atme zur Vorbereitung ein und lass ausatmend die Bauchdecke nach innen oben verschwinden. Hebe dabei das Becken leicht an, so, als würde die Körpermitte von einer Schlaufe getragen. Die Rippenbögen und Schulterblätter verbinden sich zum Becken, das Brustbein zeigt nach vorne, das Schambein Richtung Matte. Beim Einatmen senke das Becken wieder ab. Ca. fünf Mal wiederholen. Bleibe bei dieser Übungsstufe so lange, bis die Position problemlos mit gestreckter Hüfte gehalten werden kann.

**Vorsicht:** Hüfte nicht überstrecken! Der Bauch darf nicht durchhängen! Das Gewicht liegt auf den Unterarmen und Oberschenkeln, nicht auf den Kniescheiben!

**Variation:** Halte die Position mit gehobenem Becken für drei bis fünf Atemzüge und lass bei jeder Ausatmung den Bauch ein bisschen mehr verschwinden und das Schambein Richtung Boden sinken.

**Stufe 3: für fortgeschrittene Einsteiger.** Hebe während der Ausatmung das Becken wieder in die Position aus Stufe 2 an. Bei der nächsten Einatmung beuge das rechte Bein 90 Grad mit gestrecktem Fuß und lege es während der Ausatmung gestreckt auf die



**Dagmar Mathis** ist Polestar-zertifizierte Pilates Trainerin, Personal Trainerin für Pilates Matte, Mitglied im Deutschen Pilates-Verband, langjährige Group Fitness Instruktorin, Referentin für verschiedene Ausbildungsorganisationen und Ausbildungsleiterin für Pilates bei aeroNET.  
Infos: [www.dagmarmathis.de](http://www.dagmarmathis.de), [www.aero-net.net](http://www.aero-net.net)