



Handbuch
zur
Digitalen Fortbildung

Die Pilates Methode Anwendung im Tanzbereich



Autorin und Dozentin Korina Hengse



Dachverband Tanz
Deutschland



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien

„Gefördert durch die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien im Programm NEUSTART KULTUR,
Hilfsprogramm DIS-TANZEN des Dachverband Tanz Deutschland.“

© Korina Hengse 2021



Die Pilates Methode - Digitale Fortbildung in 12 Modulen

Die Digitale Fortbildung besteht aus 12 Modulen mit je 90 -120 Minuten Unterrichtseinheiten, welche immer aus einem theoretischen und einem praktischen Teil zusammengestellt sind.

Die Ausbildung ist komplett zeitunabhängig, es können mehrere Module pro Tag oder einzelne Module über einen längeren Zeitraum absolviert werden. Möchtest du eine begleitende Betreuung in Anspruch nehmen und ein Abschlusszertifikat am Ende der Ausbildung erhalten, sollten alle Module regelmäßig innerhalb max. 16 Wochen absolviert werden. Jedes Modul muss mit einer Hausaufgabe abgeschlossen werden, die per email eingereicht wird. Am Ende der 12 Module wird als praktische Prüfung ein 30 minütiges Video mit einer zielgruppenspezifischen Übungseinheit eingereicht, welches mit einem ausführlichen Feedback bewertet wird.

Am Ende der digitalen Fortbildung kennst du alle 34 klassischen Mattenübungen aus Joseph Pilates Buch „Return to Life through Contrology“, kannst mit Pre-Pilatesübungen methodisch sinnvolle Übungsreihen zusammenstellen und bist in der Lage zielgruppenspezifisch komplette Übungseinheiten für dein eigenes Training oder Unterricht aufzubauen.

Überblick über die einzelnen Module

1. Modul 1

1.1. Theorie

- 1.1.1. Geschichtliche Aspekte der Pilates Methode
- 1.1.2. Pilates Prinzipien und Pilates Philosophie
- 1.1.3. Ziele und Anwendungsbereiche in der Pilates Methode
- 1.1.4. Pilates im Tanzbereich

1.2. Praxis

- 1.2.1. Pilates Atmung
- 1.2.2. Zentrierung – Aufbau der Core Stabilität
- 1.2.3. Anwendung der Pilates Prinzipien mit Pre-Pilatesübungen



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien

„Gefördert durch die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien im Programm NEUSTART KULTUR, Hilfsprogramm DIS-TANZEN des Dachverband Tanz Deutschland.“

© Korina Hengse 2021



2. Modul 2

2.1.Theorie

2.1.1.Anatomie der Tiefenmuskulatur für die Core Aktivität

- 2.1.1.1. Zwerchfell
- 2.1.1.2. Beckenbodenmuskeln
- 2.1.1.3. Transversus abdominis
- 2.1.1.4. Mm. Multifidii
- 2.1.1.5. Weitere Hilfsmuskeln

2.1.2.Praxis

- 2.1.2.1. Pilatesübungen für die Zentrierung und zur Kräftigung der Bauchmuskulatur

3. Modul 3

3.1.Theorie

- 3.1.1.Körperhaltung – Anatomische und biomechanische Aspekte

3.2.Praxis

- 3.2.1.Einnehmen einer korrekten Körperhaltung
- 3.2.2.Pilatesübungen zur Verbesserung der Körperhaltung und zur Kräftigung der Rückenmuskulatur

4. Modul 4

4.1.Theorie

- 4.1.1.Anatomie der Wirbelsäule

4.2.Praxis

- 4.2.1.Pilatesübungen zur Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit / Rolling Übungen

5. Modul 5

5.1.Theorie

- 5.1.1.Methodisch-Didaktische Aspekte für die Unterrichtsgestaltung

5.2.Praxis

- 5.2.1.Umkehrhaltungen

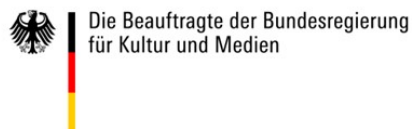
6. Modul 6

6.1.Theorie

- 6.1.1.Arbeit mit Kleingeräten und Hilfsmitteln

6.2.Praxis

- 6.2.1.Ausgewählte Übungen mit Kleingeräten



„Gefördert durch die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien im Programm NEUSTART KULTUR, Hilfsprogramm DIS-TANZEN des Dachverband Tanz Deutschland.“

© Korina Hengse 2021



7. Modul 7

7.1.Theorie

7.1.1.Pilates bei tanzspezifischen körperlichen Beschwerden Teil 1

7.1.1.1. Allgemeine Kontraindikationen

7.1.1.2. Beschwerden im Becken- und LWS Bereich

7.2.Praxis

7.2.1.Pilates Übungs-Sequenz für Becken und LWS

8. Modul 8

8.1.Theorie

8.1.1.Beschwerden im Hüftgelenk

8.2.Pilates Übungs-Sequenz für die Hüftgelenke

9. Modul

9.1.Theorie

9.1.1.1. Beschwerden in den Kniegelenken und Füßen

9.2.Praxis

9.2.1.Pilates Übungs-Sequenz für Beine und Füße

10. Modul 10

10.1. Theorie

10.1.1. Impingement Syndrome im Schultergürtel

10.2. Praxis

10.2.1. Pilatesübungs-Sequenz für die Schultern und Arme

11. Modul 11

11.1. Theorie

11.1.1. Pilates und Faszientraining

11.2. Praxis

11.2.1. Pilatesübungen für die Faszien

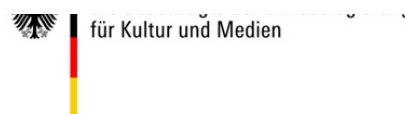
12. Modul 12

12.1. Praxis

12.1.1. Pilates Übungsstunde als Ausgleich und Regeneration zwischen intensiven Tanztrainingseinheiten (30 Minuten)

12.1.2. Pilates Übungsstunde zur Verbesserung der Core und Rumpfkraft (45 Minuten)

12.1.3. Klassische Pilates Übungsstunde für Tänzer*innen zur Verbesserung der Ausdauer (60 Minuten)



„Gefördert durch die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien im Programm NEUSTART KULTUR, Hilfsprogramm DIS-TANZEN des Dachverband Tanz Deutschland.“

© Korina Hengse 2021



Inhalt - Die Pilates Methode - Theorie Handbuch

1. Geschichtliche Entwicklung von Pilates
2. Ziele der Pilates Methode
 - 2.1 Einsatzmöglichkeiten von Pilates
 - 2.2 Anwendung im Tanzbereich
3. Prinzipien der Pilates Methode
 - 3.1 Atmung
 - 3.2 Zentrierung
 - 3.3 Aufmerksamkeit
 - 3.4 Kontrolle
 - 3.5 Bewegungspräzision
 - 3.6 Bewegungsfluss
 - 3.7 Elongation
 - 3.8 Ausdauer und Regelmäßigkeit
4. Pilatesspezifische Anatomie – Die Muskeln des „Powerhouse“
 - 4.1 M. Diaphragma (Zwerchfell)
 - 4.2 M. transversus abdominis
 - 4.3 M. obliquus internus et externus
 - 4.4 Mm. Multifidii et rotatores
 - 4.5 Beckenbodenmuskeln
5. Pilatesspezifische Anatomie – Skelettsystem
 - 5.1 Die Wirbelsäule
 - 5.2 Schultergürtel
6. Körperhaltung
 - 6.1 Das Körperlot
 - 6.2 Haltungstypen



Dachverband Tanz
Deutschland



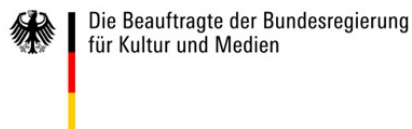
Die Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien

„Gefördert durch die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien im Programm NEUSTART KULTUR, Hilfsprogramm DIS-TANZEN des Dachverband Tanz Deutschland.“

© Korina Hengse 2021



- 6.3 Die neutrale Wirbelsäule
- 6.4 Die Pilates Box
- 7. Pädagogik und Didaktik
 - 7.1 Allgemeine methodisch-pädagogische Grundsätze
 - 7.2 Tanz- und Pilatespezifische didaktisch-methodische Aspekte
- 8. Taktiler Begleiten
- 9. Trainingswissenschaftliche Grundlagen
- 10. Tanzspezifisches Pilates Training
 - 10.1 Beweglichkeit
 - 10.2 Kraft
 - 10.3 Koordination
 - 10.3 Ausdauer
- 11. Pilatesstraining bei Tanzspezifischen Überlastungsbeschwerden und Verletzungen
- 12. Ausgewählte Erkrankungen und Verletzungen
 - 12.1 Entzündungen
 - 12.2 Arthrose
 - 12.3 Bandscheibenschäden
 - 12.4 Spondylolisthese (Wirbelgleiten)
 - 12.5 Osteoporose
 - 12.6 Herz- und Kreislauferkrankungen
 - 12.7 Kompressionssyndrome
- 13. Pre und Postnatales Training



„Gefördert durch die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien im Programm NEUSTART KULTUR, Hilfsprogramm DIS-TANZEN des Dachverband Tanz Deutschland.“

© Korina Hengse 2021