2203, Pilates mit Brasil
Julia König
Montag, 22.11.2026 I 11:00 – 12:30 Uhr

Stundeninhalte

Warm up

Breathing – Die Atmung

Ziel: Aktivierung des Zentrums, Bewusstsein für Atmung

Ausführung:

1. Rückenlage, Knie aufgestellt, Arme seitlich neben dem Körper
2. Tief in die seitlichen Rippen einatmen
3. Mit der Ausatmung den Bauchnabel sanft zur Wirbelsäule ziehen

Pelvic Tilt – Beckenkippung

Ziel: Mobilisierung der Lendenwirbelsäule

Ausführung:

1. Rückenlage, Beine aufgestellt, neutraler Rücken
2. Mit der Ausatmung das Becken nach hinten kippen, Lendenwirbelsäule drückt leicht in die Matte
3. Einatmen, zurück zur neutralen Position

Übungen

Übung 1: The Hundred – Die Hundert

Ziel: Aktivierung der Körpermitte, Ausdauer

Ausführung:

1. Rückenlage, Beine aufgestellt oder in Tabletop (90° Hüft- und Kniegelenke)
2. Arme neben dem Körper, Kopf und Schultern leicht anheben
3. Arme pumpen rhythmisch auf und ab – 5x einatmen, 5x ausatmen

Brasil:

- Arme beginnen kleine, schnelle Auf- und Abbewegungen (ca. 10–15 cm)
- Brasils werden rhythmisch geschwungen
- Bewegung kommt aus den Schultern, nicht aus den Ellenbogen
- Oberkörper bleibt stabil

Übung 2: Shoulder Bridge - Schulterbrücke

Ziel: Kräftigung von Gesäß, Rücken und Oberschenkeln



Ausführung:

1. Rückenlage, Füße hüftbreit aufgestellt
2. Mit Ausatmung Becken heben, Wirbel für Wirbel
3. Oben kurzhalten, mit Einatmung senken

Brasil:

- Ausatmen: Becken langsam Wirbel für Wirbel vom Boden abheben
- Gleichzeitig beginnen die Arme, die Brasils leicht und rhythmisch neben dem Körper zu schwingen
- Becken anheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden
- Oben halten
- Brasils weiter klein und kontrolliert schwingen
- Spannung im Gesäß halten
- Ausatmen: Wirbelsäule langsam und kontrolliert wieder abrollen
- Arme kommen zur Ruhe

Übung 3: Single Leg Stretch – Einbein dehnen

Ziel: Bauchmuskulatur, Koordination

Ausführung:

1. Rückenlage, Beine in Tabletop, Hände an den Knien
2. Ein Bein ausstrecken, anderes Knie heranziehen
3. Kopf und Schultern leicht anheben

Brasil:

- Ein Bein wird nach vorne ausgestreckt
- Das andere Bein bleibt in Tischposition oder wird zum Oberkörper herangezogen
- Gleichzeitig schwingen die Arme mit den Brasils klein und rhythmisch neben dem Körper
- Dann Beinwechsel in einer fließenden Bewegung
- Oberkörper bleibt stabil angehoben
- Brasils schwingen kontinuierlich weiter

Übung 4: The Saw – Die Säge

Ziel: Mobilisation der Wirbelsäule

Ausführung:

1. Leichter Grätschsitz, Füße Flex
2. Arme seitlich ausgestreckt, Schultern tief
3. Einatmen – aufrichten, ausatmen – Oberkörper langsam zur Seite drehen, die Hand zieht zur Außenseite vom Fuß

4. Zur Mitte zurück, andere Seite

Brasil:

- Jeweils ein Brasil in eine Hand
- Ausatmen: Oberkörper nach rechts drehen, linker Arm bewegt sich leicht nach hinten, rechter Arm nach vorne Richtung Fuß
- Vorne ausgestreckte Hand mit Brasils versucht, die kleine Zehe des gegenüberliegenden Fußes zu erreichen
- Wirbelsäule lang halten, nicht einknicken
- Schultern bleiben entspannt
- Einatmen: Oberkörper wieder aufrichten
- Zur Mitte zurückdrehen und kleine Mini Moves mit den Brasils durchführen
- Seite wechseln

Übung 5: Rolling Like a Ball – Rollen wie ein Ball

Ziel: Massage der Wirbelsäule und Balance

1. sitzend, Knie zur Brust
2. Rund über den Rücken vor- und zurückrollen

Brasil:

- Arme um die Brasils greifen, oder Brasils in beiden Händen vor der Brust halten
- Ausatmen: Becken kippen, Wirbelsäule Wirbel für Wirbel abrollen, bis die Schulterblätter den Boden berühren
- Beine bleiben nah zusammen, Fußrücken aktiv
- Arme halten die Brasils stabil, eng am Körper
- Einatmen: Wirbelsäule kontrolliert wieder aufrollen in die Ausgangsposition
- Balance zwischen Po und Füßen halten, nicht nach hinten kippen

Übung 6: Swimming - Schwimmen

Ziel: Kräftigung Rückenstrecker & Koordination

1. Bauchlage, Bauchnabel Richtung WS ziehen, Scharmbein & Beckenknochen in die Matte drücken
2. Rechten Arm & linkes Bein anheben, wechseln
3. Erschwerung: beide Beine & Arme anheben

Brasil:

- Ein Brasil in jeder Hand
- Gegengleich arbeiten: rechter Arm und linkes Bein heben, dann wechseln
- Schnelle, kleine Auf- und Abbewegungen wie „Schwimmen“



- Brasils dabei rhythmisch und kontrolliert mitschwingen
- Bewegung gleichmäßig und fließend ausführen

Übung 7: Single Leg Circle – Einbein Kreis

Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur, Stabilisation des Beckens, Mobilisation der Hüftgelenke, Verbesserung der Koordination und Kontrolle

1. Rückenlage auf der Matte, ein Bein gestreckt Richtung Decke, das andere Bein aufgestellt oder gestreckt am Boden
2. Arme liegen seitlich am Körper, Handflächen nach oben
3. Optional Kopf und Schultern leicht angehoben
4. Bein senkrecht nach oben strecken und Hüfte stabil halten
5. Bein kontrolliert in kleinen, gleichmäßigen Kreisen nach außen und innen bewegen
6. Kreisbewegung kommt aus der Hüfte, nicht aus dem Knie

Brasil:

- Jeweils ein Brasil in eine Hand
- Bein kontrolliert in kleinen, gleichmäßigen Kreisen nach außen und innen bewegen
- Knie bleibt gestreckt, Bewegung aus der Hüfte
- Brasils rhythmisch und kotrolliert leicht auf- und abbewegen (ca. 10-15 cm)
- Bewegung kommt aus den Schultern
- Einatmen, Bein wieder zur Mitte zurückführen
- Seite wechseln

Abschluss & Dehnung

Cat-Cow

Ziel: Mobilisation der Wirbelsäule

Ausführung:

1. Einatmen: Rücken durchhängen lassen (Kuh)
2. Ausatmen: Rücken rund machen (Katze), Kinn zur Brust

Child's Pose – Entspannung

Ziel: Dehnung Rücken, Ruhephase

Ausführung: Im Fersensitz nach vorn beugen, Arme ausgestreckt

Dehnung Oberschenkel

Ziel: Dehnung vordere Oberschenkelmuskulatur

Ausführung: In Bauchlage, Ferse Richtung Gesäß zu ziehen

