

Pilates: Bridging

Mit dieser Übung wird die segmentale Beweglichkeit der Wirbelsäule trainiert. Durch den präzisen Bewegungsablauf wird die Konzentration und Körperwahrnehmung verbessert.

Ausgangsposition: Rückenlage, die Beine angewinkelt, Füße vor dem Gesäss aufgestellt. Arme entlang des Körpers abgelegt.

Ausatmen: Das Schambein Richtung Brustbein ziehen, den unteren Rücken in die Matte senken und Wirbel für Wirbel aufrollen, bis das Gewicht zwischen den Schulterblättern ruht.

Einatmen: Oben bleiben, das Gesäss entspannen, die hinteren Oberschenkel sind aktiviert. **Ausatmen:** Das Brustbein weich nach unten sinken lassen, Wirbel für Wirbel auf die Matte ablegen, bis zurück in die Ausgangsposition (Becken und Wirbelsäule in neutraler Position).

Wiederholung: Wiederhole nach Gutdünken, ev. mit Varianten.



Bemerkung: Die Aufrollbewegung soll mit einer Aufrichtung des Beckens beginnen. Die Knie und Füße sind gerade ausgerichtet, die Füße in einer 3-Punkt-Belastung. Nur so weit hochrollen, dass das Gewicht zwischen den Schulterblättern ruht.

Variationen

Schwieriger

- Strecke in der Brückenposition ein Bein aus, ohne dass sich das Becken/Hüftgelenk bewegt.
- Beim Einatmen in der Brückenposition die Arme über dem Kopf ablegen. Ausatmen und nach unten rollen. Einatmen, die Arme in die Ausgangsposition zurück bringen.

Tipps zur Anleitung

- Stell dir vor, du legst jeden Wirbel einzeln, wie ein schweres Glied einer Velokette, auf den Boden ab.
- Stell dir vor, dein Körper ist von den Knien bis zu den Schultern eine Hängematte.

Quelle: Jugend+Sport Modulunterlage Gymnastik+Tanz «Pilates Übungen», Andrea Frick



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO