

---

# *Pilates-Dancercise „Time for Dreams“*

Corinna Michels

---

Weiche anmutige Bewegungen, kraftvolle Positionen, Körperkontrolle, wie auch lockernde, federnde Aspekte verschmelzen zu einer Bewegungsfolge.

Der Flow (Choreografie) bedient sich aus Elementen zweier Säulen:

- **Pilates-Säule:**

Der Flow wird im Einklang mit der Pilates-Methode aufgebaut und bedient sich der Pilates Übungen, wie auch Kraft-, Stabilsations- oder Stretch-Übungen aus anderen Bereichen - Squats, Einbeinstände, Push Ups, Climber/Runner-Variation.

- **Dance-Säule:**

Weiche Armbewegungen, Arm-Sequenzen oder auch Swings können die Übungen ergänzen und schmücken. Auch andere Moves, die den Tanz integrieren, ohne dabei zu kompliziert zu werden finden ihren Platz.

**Ziel** ist neben dem Trainingseffekt ein harmonisches Körper- und Bewegungsgefühl, durch vielfältige Bewegungserfahrungen und das Bewegen auf Musik. Den Flow als Endprodukt zu genießen (!) ermöglicht die reine Trainingsebene zu verlassen. Dies ist jedoch nur eine Option – der finale Flow kann sein, muss aber nicht – je nach Gruppe.

Das Verweben des Flows mit dem eigenen Tanzgefühl, haucht der Bewegung Seele ein.

Dann darf auch die Pilates Methode in den Hintergrund rücken. Trotz allem werden erfahrene Teilnehmer mit hoher Bewegungsqualität üben.

## **Warm Up Beispiel**

- Innen- und Außenrotation rechtes Schultergelenk
- 2 große Armkreise rechts frontal – nach innen beginnend
- IR/AR linkes Schultergelenk
- 2 große Armkreise links in der Frontalebene
- Beide Arme IR/AR 2x
- 2 x beidseitige Frontalarmkreise
- Beide Arme über vorne aufsteigen lassen - Schulterblattgleiten nach oben, Schulterblattgleiten tief
- Re Arm über die Seite tief senken und wieder nach oben führen – Squat/Plié im Ballenstand, Wdh. Li
- Beide Arme über die Seite senken – Squat/Plié im Ballenstand
- Beide Arme nach vorne und nach hinten führen, dabei die Wirbelsäule runden und wieder längen, frontale Beinposition, beide Beine schließen
- Arme hoch und tief schwingen
- Lange Wirbelsäulenposition halten - Rotation
- ...

(„Time for Dreams“ Choreografie darf gefilmt werden.)