

Thema der Praxis Prüfung

Entwicklung einer 20-minütigen Pilates Stunde als „Mittagspausenprogramm“ für einen Betrieb (Niveau Einsteiger bis Fortgeschrittene)

Ablauf Warm up

- Ausführliche Erklärung der entsprechenden Pilates Grundregeln anhand der 5 Warm Up Übungen (Übung 1-5, siehe Skript „Übungen“ Seite 12-17)

Masterclass

- 6 Übungen (mehr ist auch möglich, wird aber zeitlich sehr eng!)
- Mindestens 1 Mittelstufen und 1 fortgeschrittene Übung:
Die Übung (Mittelstufe/Fortgeschritten) muss in der Originalversion, nicht nur in den leichteren Varianten ausgeführt werden. Ausnahme hiervon ist der swan dive, rock & catch wird als schwerste Variante anerkannt
- 2 Kleingeräte (Miniball, Fitball) bei mindestens einer Übung einbauen. Der Fitball kann zusätzlich auch im warm up verwendet werden
- Je eine Übung für eine Wirbelsäulenbewegung einbauen: Flexion, Extension, laterale Flexion, Rotation und Auf- und Abrollbewegung (Wirbel für Wirbel)
- Jede Übung wird von einer leichteren zu einer schwereren Variante aufgebaut (beachte die sinnvolle Wahl der Übungen, die Varianten müssen aufeinander aufbauen).
- Beachtung der vorher angesagten Fehlhaltung bei jeder Übung durch Anpassung der Übungen mit entsprechenden Variante und der Einbeziehung von Hilfsmitteln falls nötig und Anweisungen hinsichtlich imprint/neutral, Rippenbögen schließen etc.
- Teilnehmer am Schluss der Stunde gemeinsam rückengerecht in den Stand bringen

Mündliche Befragung

- Gegebenenfalls werden offene Fragen zur absolvierten Praxisprüfung gestellt
- Abfrage von 2 Pilates Übungen aus dem gesamten Übungsrepertoire inklusive Varianten. Diese müssen verbal angeleitet und soweit wie möglich vorgemacht werden

- Beachte**
- Der Prüfling leitet das Warm up im Stehen verbal an und arbeitet bereits intensiv taktill mit den TN. Die TN können das Warm Up im Liegen, Sitzend auf dem Ball oder Stehend durchführen
 - Der Prüfling macht im Hauptteil jede Übung ca. 2x mit und steht dann sofort auf und leitet die Teilnehmer intensiv taktill an (Korrekturen etc.). Ausnahme von dieser Regel, wenn die schwere Variante vorgezeigt werden muss
 - Die schwerere Variante wird ca. nach der 3. Wiederholung eingebaut (BEACHTEN, insgesamt dauert die Übung mit Variante nur 10 Wiederholungen!)
 - Die schwerere Variante kann, wenn möglich, vom Prüfling im Stehen verbal angeleitet werden
 - Bei schwer zu erklärenden Varianten geht der Prüfling zurück auf seine Matte und zeigt die Variante durch kurzes Mitmachen.
 - Die letzte Wiederholung wird immer angesagt (bzw. die letzte Wiederholung auf jeder Seite)
 - Die Übergänge erfolgen fließend als Übung (Siehe Skript „Übungen“ Seite 95)
 - Die Übergänge erfolgen mit klarer Vorgabe der Atmung
 - Ein Teilnehmer aus der Gruppe bekommt eine Fehllage, die vom Prüfling beachtet werden muss
 - Vor der Stunde gibt der Prüfling eine kurze Einweisung in die grundlegenden Dinge, in Form von einem persönlichem Gespräch (z.B. Decke unter den Kopf, Handtuchrolle unter SIAS etc.)
 - Während der Stunde gibt der Prüfling noch einmal diskrete Hinweise an den entsprechenden Teilnehmer zur Anpassung der Übung, wie z.B. nur 1. Variante, neutral/imprint und/oder Hilfsmittel
 - Beachte die Ausrichtung der TN zur Raummitte
 - In der Rückenlage schauen die Köpfe nach außen
 - In der Bauchlage schauen die Köpfe nach innen
 - Da die Prüfung nur 20 Minuten und nicht die regulären 60 Minuten dauert, ist der Wechsel der Körperlagen (Rücken-, Bauch-, Seitenlage) bzw. die Abwechslung zwischen den Wirbelsäulenbewegungen anders als im Skript „Theorie“ Seite 33 beschrieben. Bei der Prüfung (bzw. grundsätzlich bei einer kurzen Pilates Einheit) muss nach jeder Übung die Körperlage bzw. die Wirbelsäulenbewegung gewechselt werden
 - Bei der Prüfung wird die Übung in der Seitenlage auf beiden Seiten durchgeführt