

1. Fragen zur Pilates Methode (2 Punkte)

1. **Joseph Hubertus Pilates gründete sein erstes Pilates Studio in**

1

- London
- Los Angeles
- New York

2. **Das Grundprinzip „Zentrierung“ bedeutet**

1

- den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
- Kontrolle über Körper und Geist erlangen
- der Geist bringt den Körper in Bewegung

2. Fragen zu den Pilates Grundregeln (2 Punkte)

3. **Bei der Pilates Atmung**

1

- atmen wir in den Beckenboden
- atmen wir in die seitlichen und hinteren Rippenbögen
- heben wir die Schultern bei der tiefen Einatmung

4. **Die „neutrale“ Position der Lendenwirbelsäule (in der Rückenlage!) bedeutet**

1

- natürliche Lendenlordose
- Lendenwirbelsäule nahe an den Boden gezogen
- Lendenwirbelsäule in den Boden gedrückt

3. Fragen zum Pilates Warm Up (3 Punkte)

5. Die Übung „arm circles“ zielt darauf

2

- die Rippenbögen geschlossen zu halten
- die Rückenmuskulatur aufzuwärmen
- die Armmuskulatur zu dehnen
- Stabilisation der BWS

6. Bei der Übung „spine rotation stretch“

1

- drehen wir das Becken soweit nach hinten wie möglich
- rotieren wir den Arm, Kopf und Oberkörper aus den mm. obliquus externus und internus abdominis
- drehen wir den Kopf nicht mit

4. Fragen zu den Pilates Übungen (10 Punkte)

7. Bei der Übung „the hundred“ geht der Blick

1

- zu den Füßen
- zu den Knien
- zur Decke

8. Die Übung „spine stretch“ dehnt hauptsächlich folgende Muskeln

3

- m. teres minor
- m. longissimus
- m. biceps femoris
- m. rectus femoris
- m. spinalis

9. In der Ausgangsposition der Übung „side kick“ (Grundübung) liegen die Beine

1

- in einer Linie mit Schulter, Rücken und Becken
- im 90 ° Winkel nach vorne angewinkelt
- im 45° Winkel nach vorne ausgestreckt

10. Bei der Übung „side leg lift inside“ wird

1

- das Knie des oberen Beines auf dem Boden abgelegt
- zeigt das Knie des oberen Beines zur Decke
- zeigt das Knie des unteren Beines zur Decke

11. Bei der Übung „double leg kick“ kicken die Beine

1

- 1 x
- 2 x
- 3 x

12. Die schwerere Variante der Übung „double leg stretch“ ist

1

- den Kopf mit den Armen nach hinten neigen
- mit den Beinen eine Scherbewegung durchführen
- mit den Armen eine Schwimmbewegung durchführen

13. Der „shell stretch“ ist eine

2

- Kräftigungsübung
- Ruheposition
- Dehnübung

5. Fragen zur bewegten Anatomie (10 Punkte)

14. Bei der Übung „teaser“ kräftige ich hauptsächlich folgende Muskeln

1

- m. trapezius pars descendens
- m. psoas major
- m. deltoideus posterior

15. Die Übung „kneeling side kick“ kräftigt hauptsächlich folgende Muskeln

3

- Abduktoren
- Hüftextensoren
- m. sartorius
- m. brachialis

16. Wann wird bei der Übung „shoulderbridge“ der m. iliopsoas exzentrisch gekräftigt

1

- wenn das Bein zur Decke zieht
- wenn das Bein tief zieht

17. Bei der Übung „roll over“ arbeitet der m. rectus abdominis in der Kräftigung

1

- isokinetisch
- isometrisch
- dynamisch

18. Der m. biceps femoris wird bei folgenden Übungen statisch gekräftigt

1

- single leg kick
- double leg kick
- shoulder bridge

19. Die Beckenkipfung nach posterior verursachen hauptsächlich folgende Muskeln

- m. erector spinae
- m. obliquus externus abdominis
- m. biceps femoris
- m. rectus femoris
- m. tensor fasciae latae
- m. latissimus dorsi

2

20. Den m. quadriceps femoris kräftigen wir u.a. durch

- Becken posterior kippen
- Knie durchstrecken
- Zehenspitzen strecken

1

6. Fragen zu den Fehlhaltungen (27,5 Punkte)

21. Bei Teilnehmern mit „lumbaler Hyperlordose“ (Hohlkreuz) achte ich in der

Rückenlage darauf, dass

1



sie imprint trainieren



die Lendenwirbelsäule fest in den Boden gedrückt ist



ein Kissen unter der Lendenwirbelsäule liegt

22. Bei der Fehlhaltung „Flachrücken“ (flat back) dehne ich folgende Muskeln

1



m. ischiocrurales



Hüftflexoren



m. gluteus

23. Bei der Fehlhaltung „Rücklage“ (sway back) ist das Becken

1



posterior gekippt



anterior gekippt

24. Was für eine Haltung wird hier beschrieben?

4

Kopf vorgeschoben, Halswirbelsäule leicht extendiert, Brustwirbelsäule oberer Bereich leicht flektiert, unterer Bereich abgeflacht, Lendenwirbelsäule flektiert, Becken posterior gekippt, Hüftgelenk extendiert, Kniegelenke extendiert, obere Sprunggelenke leichte Plantarflexion

FLACHRÜCKEN

25. Welche Übung ist für welche Fehlhaltung besonders geeignet?

Kombiniere jeweils nur eine Übung mit einer Fehlhaltung:

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1. Kyphose-Lordose | 1. hip roll |
| 2. Lumbale Hyperlordose | 2. spine twist |
| 3. Flachrücken | 3. half roll down |
| 4. Rücklage | 4. spine extension |

Begründe bitte auch die Wahl der Übung für die Fehlhaltung!!

1

1.hip roll für FLACHRÜCKEN
(Name der Fehlhaltung)

Fachliche Begründung:

1

- Mobilisation der gesamten WS

1

2.spine twist für RÜCKLAGE
(Name der Fehlhaltung)

Fachliche Begründung:

1

- Jeweils Stärkung und Dehnung der mm. obliquus externus und internus abdominis
- Kontrolle der Haltung „Schultergürtel über Becken“, Lotlinie Schulter-Hüfte

1

3.half roll down für LUMBALE HYPERLORDOSE
(Name der Fehlhaltung)

Fachliche Begründung:

1

- Mobilisation der LWS in der Flexion
- Stärkung der Bauchmuskulatur

1

4.spine extension für KYPHOSE-LORDOSE
(Name der Fehlhaltung)

Fachliche Begründung:

1

- Mobilisation der BWS in die Extension
- Stärkung des m. erector spinae (BWS)

26. **Du hast einen Teilnehmer mit Kyphose-Lordose (Hohlrunder Rücken). Was ist für das Training zu beachten? Beantworte diese Frage bitte sehr ausführlich, mit allen Details!**

Beachte beim Training folgendes:

2

- anfangs möglichst immer imprint trainieren
- anfangs in der Rückenlage Beine aufgestellt oder tabletop
- ganze Rollbewegungen erst einmal meiden
- evt. Hände hinter dem Kopf verschränken, damit die Schultern nicht mitrunden

Welche Hilfsmittel könntest Du für was verwenden?

1

- Decke unter den Kopf legen
- Bauchlage gerolltes Handtuch unter die SIAS

Welche Muskulatur sollte gekräftigt werden (Oberbegriffe sind erlaubt)?

2,5

- Halsflexoren
- Schulterstabilisatoren
- m. erector spinae (BWS)
- Bauchmuskulatur (m. rectus abdominis, mm. obliquus externus und internus abdominis)
- Hüftextensoren

Welche Muskulatur sollte gedehnt werden (Oberbegriffe sind erlaubt)?

3,5

- Halsextensoren
- m. pectoralis major
- m. erector spinae (LWS),
- mm. multifidi (LWS, HWS)
- m. quadratus lumborum
- Hüftflexoren
- evt. auch Hüftextensoren

Mobilisation von welchem Anteil der Wirbelsäule in welche Richtung?

1,5

- HWS in die Flexion
- BWS in die Extension
- LWS in die Flexion

Nenne eine ideale Übungen für die Kyphose-Lordose und begründe dies

2

- Half roll down in der 1. Variante mit Runden und Aufrichten, Hände hinter dem Kopf verschränkt
- Flexion LWS, HWS, Aufrichtung BWS, Kräftigung Bauchmuskulatur, Dehnung m. erector spinae (LWS), mm. multifidi (LWS), m. quadratus lumborum

7. Fragen zu körperlichen Beschwerden & Trainingshinweise (5 Punkte)

27. „Morbus Scheuermann“ ist ein Krankheitsbild mit der Körperstellung

1

- Lumbale Hyperlordose
- Flachrücken
- Kyphose-Lordose

28. Was ist „Spondylolisthesis“?

1

- Seitenverkrümmung der Wirbelsäule mit Verdrehung
- Wirbelgleiten
- Bandscheibenvorfall

29. Bei welchen Kontraindikationen ist ein Pilates Training nicht sinnvoll?

3

- 4 Wochen nach der Entbindung
- verheilte Wirbelsäulenfrakturen
- akute Verletzungen
- geschwächtes Immunsystem z.B. durch einen Infekt

8. Fragen zur allgemeinen Sporttheorie (4 Punkte)

30. Die Bewegungsmuskulatur (phasisch) neigt eher zur

1

- Verkürzung
- Abschwächung

31. In der Rumpfmuskulatur befinden sich in der Mehrzahl folgende Muskelfasertypen

1

- NT Fasern: nicht zuckende Fasern
- ST Faser: langsam zuckende Fasern
- FT Faser: schnell zuckende Fasern

32. In einer funktionellen Muskelgruppe ist der Agonist

1

- der Spieler
- der Gegenspieler
- der Mitspieler

33. Statisches Dehnen ist besonders geeignet

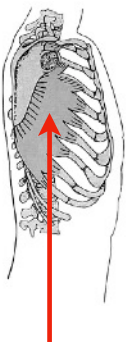
1

- vor dem Training
- nach dem Training

9. Beschriftung von Muskelbildern (8 Punkte)

34. Nenne möglichst den lateinischen Namen zu folgenden Muskeln

4



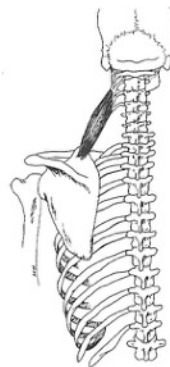
m. serratus anterior

1.



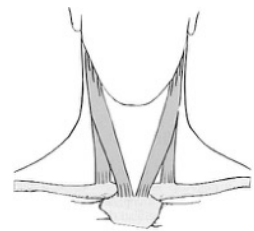
m. gluteus minimus

2.



m. levator scapulae

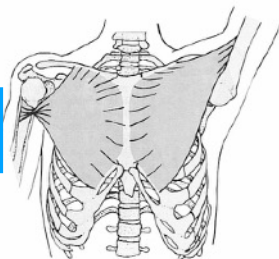
3.



m. sternocleidomastoideus

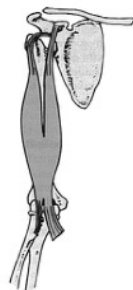
4.

4



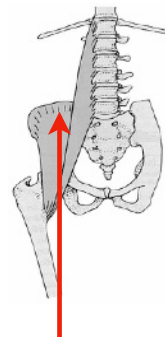
m. pectoralis major

5.



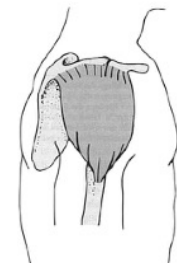
m. biceps brachii

6.



m. iliacus

7.



m. deltoideus

8.