
LÖSUNG HAUSAUFGABE MODUL 1

1. Nenne die sechs Grundprinzipien nach J. H. Pilates
 - Atmung
 - Konzentration
 - Zentrierung
 - Kontrolle
 - Bewegungsfluss
 - Präzision

2. Welche Grundregeln müssen in jedem Pilates warm up erklärt werden in Bezug auf die einzelnen warm up Übungen (Übung 1-5)?
 - Atmung und Aufbau der Rumpfspannung (breathing)
 - Neutrale und imprint Position (neutral to imprint)
 - Schulterstabilisierung (shoulder mobilization)
 - BWS Stabilisierung (arm circles)
 - HWS Stabilisierung (neck mobilization)

3. Wie viele Wiederholungen machen wir im Pilates Training?
 - 3-10
 - 3-5 pro Seite (bei Circles oder Rotation in zwei Richtungen o.ä.)

4. Wie erklären wir die neutrale Position der LWS in der Rückenlage?
 - Becken neutral, d.h. vordere obere Darmbeinstachel (SIAS) mit Schambein in einer Ebene (bei großem Gesäß nicht gegeben!)
 - Es passt ca. eine Hand flach unter die LWS
 - Natürliche Lendenlordose

5. Was bedeutet „imprint“?
 - Imprint wird nur in der Rückenlage verwendet!
 - LWS näher an den Boden herangezogen, LWS flacher, nur noch eine Briefmarke passt unter die LWS, nicht in den Boden gedrückt!
 - Sicherheitsposition in der Rückenlage, sobald beide Beine in der Luft sind
 - Imprint sollte hauptsächlich durch die Bauchmuskulatur initiiert werden

6. Welche Muskeln der Rumpfmuskulatur spannen wir im Pilates Training vor jeder Übung an?
 - Beckenboden
 - M. transversus abdominis
 - M. multifidus lumborum
 - Mm. obliquus externus und internus abdominis

7. Wie beschreibe ich die Position der HWS in der Rückenlage mit Kopf und Schultern vom Boden abgehoben?
 - Abstand von Kinn zur Brust ca. eine Faust
 - Blick zu den Knien
 - Langer Hals

8. Welche Muskeln stabilisieren die neutrale bzw. imprint Beckenposition in der Rückenlage (mit den Beinen am Boden bzw. den Beinen in der Luft)?
 - M. multifidus lumborum
 - M. obliquus externus und internus abdominis
 - Hüftextensoren (wenn die Beine in der Luft sind)

9. Was ist das besondere an der Pilates Atmung?
 - Brustkorbatmung (seitliche, hintere Rippen), nicht in den Bauch
 - Durch Nase ein, durch Mund laut aktiv aus, mit Zischlaut (Fff, Schsch, Sss)
 - Automatische Aktivierung der Tiefenmuskulatur
 - Tiefe Atmung in die gesamten Lungenflügel, seitlichen/hinteren Brustkorb
 - Nicht mehr in den Bauch atmen
 - In der Extension: Einatmung, in der Flexion: Ausatmung (Ausnahmen: wenn die Bauchkraft verstärkt gebraucht wird, Ausatmung)

10. Was bedeutet „Beine tabletop“?
 - Beine angewinkelt in der Luft
 - 90° Winkel Oberschenkel zum Bauch, 90° Winkel Oberschenkel zum Unterschenkel
 - Unterschenkel parallel zum Boden (Beine auf einen Tisch abgelegt)
 - Füße point
 - Beine geschlossen, Knie und Füße

11. Was bedeutet „Pilates Box“ und was ist der Unterschied zum „powerhouse“?
 - Pilates Box: Abstand Schultern/Hüftknochen oder Untere Rippen/Hüftknochen
 - Powerhouse: Bauch, Gesäß, Rückenmuskulatur (Bereich unterhalb der Rippen), o.ä., verschiedene Definitionen. In der pilates academy „NO GO“!

12. Was beachte ich in der Ausgangsposition der Seitenlage?
 - Unterer Arm, Rumpf und Beine in einer Linie
 - Tunnel unter der Taille für Maus
 - Tasse Kaffee auf der oberen Schulter balancieren
 - Becken neutral (Lotlinie)

13. Was beachte ich in der Ausgangsposition der Bauchlage?
 - Bauch eingezogen, „Igelbaby unter dem Bauchnabel“
 - Becken neutral
 - HWS neutral
 - Nasenspitze schwebt knapp über dem Boden

14. Nenne alle Bauchmuskeln (von innen nach außen)
 - M. transversus abdominis
 - M. obliquus internus abdominis
 - M. obliquus externus abdominis
 - M. rectus abdominis
 - M. quadratus lumborum (hinterer Bauchmuskel)

15. Was ist der Antagonist bei den funktionellen Muskelgruppen?
 - Gegenspieler des Agonisten
 - Arbeitet gegen die Bewegungsrichtung
 - Wird meist nur passiv gedehnt

16. Welche Funktion hat der M. latissimus dorsi?
 - Adduktion des Armes im Schultergelenk
 - Extension des Armes im Schultergelenk
 - Mediale Rotation des Armes des Armes im Schultergelenk
 - Hilft bei Depression und Retraktion des Schulterblattes
 - Lateraler Flexion der WS
 - Beckenkipfung anterior
 - Stabilisierung des Schulterblattes