

Thema der Praxis Prüfung

Entwicklung einer 30-minütigen Pilates Reformer One to One Stunde als „Mittagspausen-Programm“ unter Beachtung der Fehlhaltungen Kyphose-Lordose, Hyperlordose, Flachrücken, Rücklage.

Ablauf Warm up (ca. 5 Minuten)

- Ca. 5 Minuten
Ausführliche Erklärung der entsprechenden Pilates Grundregeln anhand der 5 Warm Up Übungen (Übung 1-5, siehe Skript „Übungen“ Seite 15-19)

Masterclass (ca. 25 Minuten)

- Ca. 8 Übungen
- Mindestens 2 Mittelstufen Übungen:
Die Übung muss mindestens in der Mittelstufen Variante durchgeführt werden
- Je eine Übung für eine Wirbelsäulenbewegung einbauen: Flexion, Extension, laterale Flexion, Rotation und Auf- und Abrollbewegung (Wirbel für Wirbel)
- Falls möglich wird jede Übung 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 in den Stand vor den Reformer 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 taktil mit dem TN. Das Warm Up kann im Liegen oder im Stehen durchgeführt werden
 - Der Prüfling leitet im Hauptteil jede Übung und deren Varianten ausführlich verbal an und arbeitet intensiv taktil mit dem TN (Korrekturen, Hilfe etc.)
 - Die schwerere Variante wird ca. nach der 3. Wiederholung eingebaut (BEACHTEN, insgesamt dauert eine Übung mit Variante nur 10 Wiederholungen!)
 - Die letzte Wiederholung wird immer angesagt (bzw. die letzte Wiederholung auf jeder Seite)
 - Der Teilnehmer bekommt eine Fehllage, die vom Prüfling beachtet werden muss
 - Da die Prüfung nur 30 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 normalerweise nach fast jeder Übung die Körperlage bzw. die Wirbelsäulenbewegung gewechselt werden
 - Bei der Prüfung werden Übungen mit Seitenwechsel ganz normal auf beiden Seiten durchgeführt