
PRÜFUNGSMODALITÄTEN ALLGEMEIN EXTERNE

- Theorie**
- Dauer: 1,5 Stunden mit einem Online Programm live via Zoom
 - Termin wird bekanntgegeben
 - 74 multiple choice Fragen, 3 offene Fragen, 2 Beschriftungen Anatomie, 12 Anatomiebilder von Muskeln
 - Pilates Methode, Grundprinzipien, Grundregeln und Begriffe
 - Alle Reformer Übungen mit Varianten
 - Muskelarbeitsweise (Bewegte Anatomie) v. a. in Bezug auf Pilates Reformer Übungen
 - Passiver Bewegungsapparat
 - Kontraindikationen
 - Übungsreihenfolgen
 - Idealhaltung
 - Fehlhaltungen (alle!) und sonstige Rückenbeschwerden
 - Antagonistisch tätige Muskeln
 - Stundenaufbau und -gestaltung
 - Haltungsanalyse
 - Trainingslehre
 - Didaktik
- Praxis**
- Pilates Trainingseinheit One to One: Dauer 30 min
 - Trainingseinheit für Anfänger bis Mittelstufe mit ca. 8 Übungen
 - Komplettes warm up, ca. 5 Minuten:
Ausführliche Erklärung der entsprechenden Pilates Grundregeln anhand der 5 Warm Up Übungen (Übung 1-5, siehe Skript „Übungen“ Seite 15-19)
 - 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 entsprechenden Anweisungen
 - Teilnehmer am Schluss der Stunde in den Stand vor den Reformer bringen
 - Bewertet werden:
 - Vollständige Erklärung der Pilates Grundregeln im warm up
 - Richtige Anleitung der Ausgangsposition der Übungen
 - Richtige Anleitung der Bewegungsabfolge der Übungen
 - Richtige Anleitung der Atmung bei den Übungen
 - Sinnvolles Angebot mindestens einer Variante pro Übung
 - Sinnvolles Eingehen auf Fehlhaltungen (Hilfsmittel, Variante)
 - Fließender Bewegungsaufbau und -ablauf, keine unnötigen Pausen für TN
 - Stimme, Sprache
 - Korrektur der Teilnehmer (taktill!) und Umgang mit Teilnehmern
 - Wiederholungszahl bei den einzelnen Übungen
 - Einhaltung des Zeitlimits (30 min), nach 32 min wird abgebrochen!
 - Abfrage von 2 Pilates Übungen aus Skript „Übungen“: Vormachen mit verbaler Anleitung
 - Fragen zur Praxisprüfung
 - In Theorie und Praxis müssen zusammen insgesamt mindestens 80% erreicht werden, in Theorie oder Praxis jeweils mindestens 75%
- Ablauf**
- Dauer 35 min pro Prüfling
 - Beobachtet und bewertet werden Prüfling und Teilnehmer