

## 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. Einführung in das Gerät Reformer ( 3 Punkte)

5. Folgende Sicherheitsregeln müssen unbedingt beachtet werden

3

- die Füße müssen sicher auf der footbar stehen, so dass sie nicht abrutschen
- beim Verstellen der gearbar oder des Stoppers müssen alle Federn gelöst sein
- es ist wichtig auf eine mittige Position der Box in Bezug auf den Schlitten zu achten

#### 4. Fragen zum Pilates Warm Up (3 Punkte)

6. Die Übung „arm circles“ zielt darauf

2

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

7. 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

#### 5. Fragen zu den Pilates Übungen (10 Punkte)

8. Bei der Übung „footwork - open v-position“

1

- stellen wir die Füße auf dem Fußballen auf der footbar auf
- beugen und strecken wir das Fußgelenk im Wechsel beim Raus- und Reinfahren
- sind die Beine im Hüftgelenk zur Seite ausrotiert, Knie nach außen gezogen (frog position)

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

1

- zu den Füßen
- zu den Knien
- zur Decke

10. Bei der Übung „hipwork - frog“

2

- sind die Arme lang neben dem Körper abgelegt
- ziehen die Füße in flex, wenn die Beine anwinkeln in der „frog position“
- drückt die Lendenwirbelsäule zur Stabilisierung in den Schlitten

**11. Bei der Übung „rowing back - roll down“ wird**

2

- rollt die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel nach hinten in eine C-Form ab
- strecken wir bei der Vorbeuge über die Beine die Arme weit nach vorne aus
- ein Teilnehmer, der nicht mit gestreckten Beinen sitzen kann, alternativ z.B. auf eine flache Unterlage gesetzt

**12. Bei der Übung „shoulderwork - elbow out“**

2

- zeigt der Unterarm in der Endposition zum Boden
- halten wir die Lendenwirbelsäule neutral
- ziehen wir die Schultern etwas Richtung Ohren

**13. Bei der Übung „hip stretch“**

2

- achten wir auf die Linie der Beine (Fuß, Knie, Hüfte)
- streckt das vordere Bein im Kniegelenk nicht mehr als bis zu einem 90° Winkel
- stellen wir die footbar niedriger, wenn der Winkel für das vordere Bein zu groß ist

## 6. Fragen zur bewegten Anatomie (10 Punkte)

14. Wann wird bei der Übung „hip lifts - shoulderbridge“ der M. iliopsoas exzentrisch gekräftigt

1

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

15. Die Übung „stomach massage“ dehnt hauptsächlich folgende Muskeln

2

- M. deltoideus anterior
- M. longissimus
- M. biceps femoris
- M. rectus femoris

16. Die Übung „side splits“ kräftigt hauptsächlich folgende Muskeln

2

- M. sartorius
- M. iliopsoas
- M. pectineus
- M. brachialis

17. Bei der Übung „short spine“ arbeitet der M. rectus abdominis in der Kräftigung

1

- isokinetisch
- isometrisch
- dynamisch

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

1

- hip lifts
- footwork
- swan dive

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

## 7. 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



Mm. ischiocrurales



Hüftflexoren



Mm. 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. rowing back - roll down    |
| 2. Lumbale Hyperlordose | 2. spine twist                |
| 3. Flachrücken          | 3. round back                 |
| 4. Rücklage             | 4. spine extension - lat pull |

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

1

1. rowing back - roll down für FLACHRÜCKEN  
(Name der Fehlhaltung)

Fachliche Begründung:

1

- Mobilisation der unteren BWS in die Flexion
- Stärkung Hüftflexoren und Halsflexoren
- Dehnung Mm. ischiocrurales

2. spine twist für RÜCKLAGE  
(Name der Fehlhaltung)

1

Fachliche Begründung:

1

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

3. round back für LUMBALE HYPERLORDOSE  
(Name der Fehlhaltung)

1

Fachliche Begründung:

1

- Stärkung M. rectus abdominis, Mm. obliquus externus und internus abdominis
- Dehnung M. erector spinae (LWS), Mm. multifidi (LWS), M. quadratus lumborum
- Mobilisation der LWS in die Flexion

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

1

Fachliche Begründung:

1

- Stärkung M. erector spinae (BWS), Schulterstabilisatoren, Hüftextensoren
- Mobilisation der BWS in die Extension

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

z.B. round back in der Variante mit Runden und Aufrichten, Hände hinter dem Kopf verschränkt:

2

- Mobilisation der LWS und HWS in die Flexion, der BWS in die Aufrichtung
- Stärkung M. rectus abdominis, Mm. obliquus externus und internus abdominis
- Dehnung M. erector spinae (LWS), Mm. multifidi (LWS), M. quadratus lumborum



## 8. 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

## 9. 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

- der Spieler
- der Gegenspieler
- der Mitspieler

1

33. Statisches Dehnen ist besonders geeignet

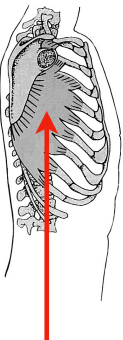
- vor dem Training
- nach dem Training

1

10. Beschriftung von Muskelbildern (8 Punkte)

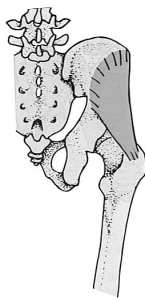
34. Nenne möglichst den lateinischen Namen zu folgenden Muskeln

4



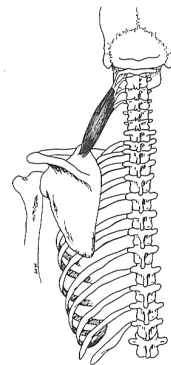
M. serratus anterior

1.



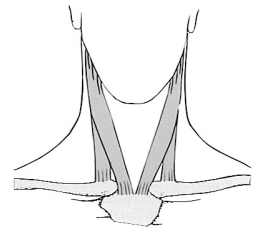
M. gluteus minimus

2.



M. levator scapulae

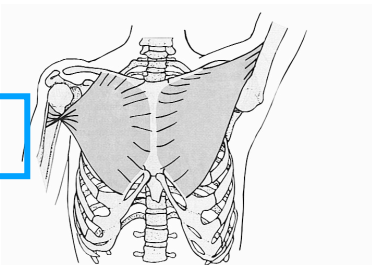
3.



M. sternocleidomastoideus

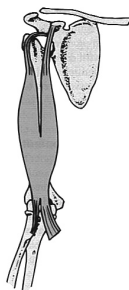
4.

4



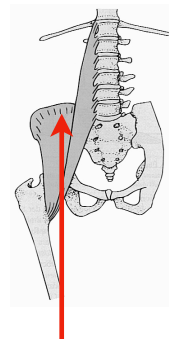
M. pectoralis major

5.



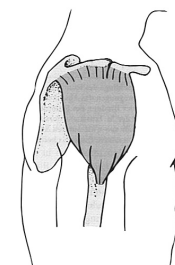
M. biceps brachii

6.



M. iliacus

7.



M. deltoideus

8.