

## PRÜFUNGS MODALITÄTEN

- Praxis
- 4 Fallbeispiele zu den orthopädischen Krankheitsbildern aus folgender Auswahl (ca. 10 Minuten, ca. 2,5 min pro Krankheitsbild)
    - Hüftgelenk Arthrose
    - Schulter-Nacken-Verspannungen
    - Rückenschmerzen
    - Bandscheibenvorwölbung /-vorfall
    - Hexenschuss
    - ISG Blockade
    - Schultersteife (frozen shoulder)
    - Kalkschulter
    - Karpaltunnelsyndrom
    - Künstliches Hüftgelenk
    - Piriformis Syndrom
    - M. Iliopsoas Verkürzung
    - Kreuzbandriss
    - Meniskusschaden
    - Bakerzyste
  - ➔ Fragen zum Pilates Training bei oben genannten Krankheitsbildern
    - Trainingshinweise
    - Vorstellung von 2 geeigneten Übungen mit Erläuterung
  - Fragen zu Pränatal Pilates (ca. 10 Minuten)
    - Physiologische Veränderungen
    - Sport in der Schwangerschaft (Sportarten, allg. Regeln & Hinweise Trimester)
    - Pilates Pränatal Training (Ziel, Regeln, Hinweise, Tipps)
    - Allgemeines zum Aufbau einer Pilates Pränatal Masterclass
    - Haltung in der Schwangerschaft
  - Fragen zu Postnatal Pilates (ca. 10 Minuten)
    - Anatomie des Beckenbodens
    - Ziel des Pilates Postnatal Trainings
    - Geeigneter Start des Pilates Postnatal Trainings
    - Komplikationen und allgemeine Probleme nach der Geburt
    - Trainingshinweise
    - Aufbau einer Pilates Postnatal Stunde
  - 1 Fallbeispiel für Hands On aus folgender Auswahl (ca. 10 Minuten)
    - 1 Übung Rückenlage
    - 1 Übung Bauchlage
    - 1 Übung Seitenlage/Seitstütz
    - 1 Übung Front oder Back Stütz
    - 1 Übung im Sitz, Kniestand oder Stand
  - ➔ Beschreibung des taktilen cueings
    - Priorität - Reihenfolge der wichtigsten Korrekturen
    - Position des Trainers
    - HWS, BWS, LWS, Schultern, Becken, Beine, Füße, Brustkorbstabilität, Bauchspannung, Besonderheiten, Sonstiges
  - Nachbesprechung der Prüfung (ca. 5 Minuten)
- Ablauf
- Datum & Uhrzeit: Nach Absprache mit Prüfer
  - Dauer: 45 Minuten
  - Format: Online via Zoom