

1. Fragen zur Pilates Methode (2 Punkte)

1. Joseph Hubertus Pilates gründete sein erstes Pilates Studio in

- ☐ London
- ☐ Los Angeles
- ☐ New York

2. Das Grundprinzip „Zentrierung“ bedeutet

- ☐ 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

- ☐ 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

- ☐ natürliche Lendenlordose
- ☐ Lendenwirbelsäule nahe an den Boden gezogen
- ☐ Lendenwirbelsäule in den Boden gedrückt

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

5. Folgende Sicherheitsregeln müssen unbedingt beachtet werden

- ☐ 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

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

7. Bei der Übung „spine rotation stretch“

- ☐ 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“

- ☐ 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

- ☐ zu den Füßen
- ☐ zu den Knien
- ☐ zur Decke

10. Bei der Übung „hipwork - frog“

- ☐ 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

- ☐ 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“

- ☐ 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“

- ☐ 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

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

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

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

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

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

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

- ☐ isokinetisch
- ☐ isometrisch
- ☐ dynamisch

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

- ☐ 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

20. Den M. quadriceps femoris kräftigen wir u.a. durch

- ☐ Becken posterior kippen
- ☐ Knie durchstrecken
- ☐ Zehenspitzen strecken

7. Fragen zu den Fehlhaltungen (27,5 Punkte)

21. Bei Teilnehmern mit „lumbaler Hyperlordose“ (Hohlkreuz) achte ich in der Rückenlage darauf, dass

- ☐ 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

- ☐ Mm. ischiocrurales
- ☐ Hüftflexoren
- ☐ Mm. gluteus

23. Bei der Fehlhaltung „Rücklage“ (sway back) ist das Becken

- ☐ posterior gekippt
- ☐ anterior gekippt

24. Was für eine Haltung wird hier beschrieben?

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

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

Fachliche Begründung:

2. spine twist für _____
(Name der Fehlhaltung)

Fachliche Begründung:

3. round back für _____
(Name der Fehlhaltung)

Fachliche Begründung:

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

Fachliche Begründung:

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:

-
-
-
-

Welche Hilfsmittel könntest Du für was verwenden?

-
-

Welche Muskulatur sollte gekräftigt werden? (Oberbegriffe sind erlaubt)

-
-
-
-
-

Welche Muskulatur sollte gedehnt werden? (Oberbegriffe sind erlaubt)

-
-
-
-
-
-
-

Mobilisation von welchem Anteil der Wirbelsäule in welche Richtung?

-
-
-

Nenne eine ideale Übungen für die Kyphose-Lordose und begründe dies

8. Fragen zu körperlichen Beschwerden & Trainingshinweise (5 Punkte)

27. „Morbus Scheuermann“ ist ein Krankheitsbild mit der Körperstellung

- ☐ Lumbale Hyperlordose
- ☐ Flachrücken
- ☐ Kyphose-Lordose

28. Was ist „Spondylolisthesis“?

- ☐ Seitenverkrümmung der Wirbelsäule mit Verdrehung
- ☐ Wirbelgleiten
- ☐ Bandscheibenvorfall

29. Bei welchen Kontraindikationen ist ein Pilates Training nicht sinnvoll?

- ☐ 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

- ☐ Verkürzung
- ☐ Abschwächung

31. In der Rumpfmuskulatur befinden sich in der Mehrzahl folgende Muskelfasertypen

- ☐ NT Fasern: nicht zuckende Fasern
- ☐ ST Faser: langsam zuckende Fasern
- ☐ FT Faser: schnell zuckende Fasern

32. In einer funktionellen Muskelgruppe ist der Agonist

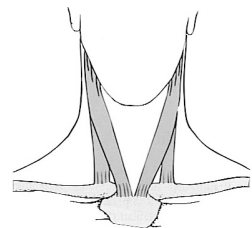
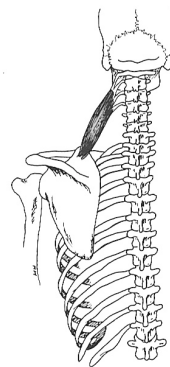
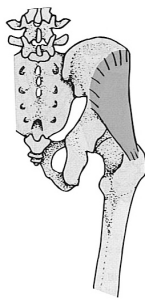
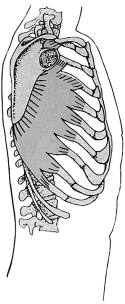
- ☐ der Spieler
- ☐ der Gegenspieler
- ☐ der Mitspieler

33. Statisches Dehnen ist besonders geeignet

- ☐ vor dem Training
- ☐ nach dem Training

10. Beschriftung von Muskelbildern (8 Punkte)

34. Nenne möglichst den lateinischen Namen zu folgenden Muskeln

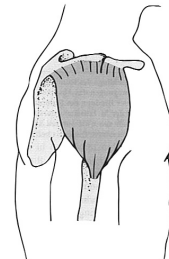
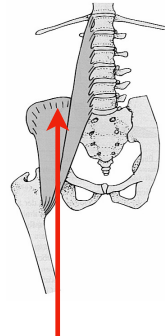
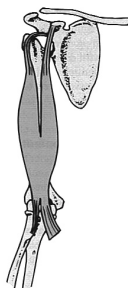
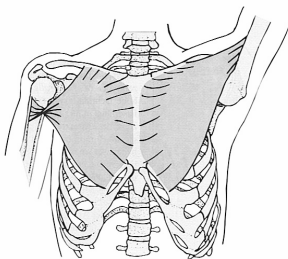


1.

2.

3.

4.



5.

6.

7.

8.