

PILATES FOUNDATION PRÜFUNG: PRÜFUNGSLEITFADEN

Auf deinem Ausbildungsweg in zeitgenössischem Pilates hast du dir das theoretische Wissen und die praktischen Fähigkeiten angeeignet, um sicher und zielführend mit Klientinnen und Klienten zu trainieren. Ob du dich auf Gruppenklassen, Personal Trainings oder die Integration von zeitgenössischem Pilates in der Therapie spezialisieren willst, du wirst mit vielen unterschiedlichen Menschen, mit variablen Bedürfnissen und Trainingszielen arbeiten. Als Pilates Lehrerinnen und Pilates Lehrer tragen wir die Verantwortung für gesunde und funktionelle Körperarbeit mit unseren Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Die Pilates Foundation Prüfung ist daher einerseits ein Meilenstein für deine berufliche Qualifikation und andererseits die Gelegenheit das theoretische und praktische Wissen aufzufrischen und zu vertiefen, Sicherheit in der Anwendung zu erlangen, um dich auf die verantwortungsvolle Arbeit vorzubereiten.

VORAUSSETZUNGEN

Du hast die Pflichtmodule der **Grundausbildung** in zeitgenössischem Pilates vollständig absolviert. Je nach Vorbildung und in Absprache mit der Administration, rechnen wir bestehende berufliche Qualifikationen als Äquivalent für Pilates Basics, Pilates Anatomie und Pilates Unterrichten an.

- Pilates Basics
- Pilates Anatomie
- Pilates Essentials / Pilates Essentials Physio
- Pilates Flow / Pilates Flow Physio
- Pilates Unterrichten

ANMELDUNG

- Wir empfehlen, deine Grundausbildung in zeitgenössischem Pilates mit der Pilates Foundation Prüfung **3 bis 6 Monate nach Pilates Flow** abzuschliessen und mit der Berufstätigkeit zu beginnen.
- Die Anmeldung ist verbindlich; bitte beachte die [Geschäftsbedingungen](#) auf der Website.

PRÜFUNGSKOMponenten

Die Prüfung besteht aus **drei Teilen**:

- | | | |
|-------------------------|-----------------------|-------------------|
| ▪ Schriftliche Prüfung: | Lektionsplan | PDF |
| ▪ Theoretische Prüfung: | Wissensbasis | Online |
| ▪ Praktische Prüfung: | Unterricht & Gespräch | Präsenzunterricht |

7 Wochen vor dem Prüfungstag werden wir den Tagesplan und die Prüfungszuordnung erstellen. Eine **Abmeldung ist nicht mehr möglich**.

6 Wochen vor dem Prüfungstag erhältst du deine Prüfungsaufgabe sowie Zugang zur Online Theorieprüfung.

SCHRIFTLICHE PRÜFUNG: LEKTIONSPLAN

Zusammengefasst: Du erarbeitest eine funktionelle Mattelektion mit Pilates Essentials und Pilates Flow Übungen.

Tipps: Praktiziere deine zeitgenössische Pilates Lektion, verfeinere die Komposition und passe die Übungsauswahl an, wenn nötig. Unterrichte die Lektion im privaten Rahmen.

FORMAT

- Der Lektionsplan (Vorlage von art of motion) ist elektronisch als PDF einzureichen.
- Der Umfang soll maximal vier A4-Seiten (Schrift Arial 10) betragen.

ZEITRAHMEN

- 2 Wochen vor der Prüfung schickst du den Lektionsplan (PDF) an welcome@art-of-motion.com. Die Frist ist verbindlich; später eingereichte Lektionspläne werden nicht mehr angenommen.

AUFGABE

- Dauer deiner Lektion: 60 Minuten.
 - Integriere eine angemessene Anzahl Übungen.
- Verwende sowohl Pilates Essentials wie auch Pilates Flow Übungen.
 - Ob du Pilates Essentials und Pilates Flow Übungen gleichermaßen oder mehr des einen oder anderen Repertoires integrierst, entscheidest du anhand des Niveaus deiner Teilnehmenden, respektive der Lektion und mit Blick auf den Fokus deiner Lektion.
- Definiere deine Zielgruppe und falls relevant, auch das Alter.
- Definiere das Niveau deiner Lektion und deren Fokus.
- Überlege dir, wie du die Klasse organisierst (bspw. Mattenausrichtung) und ob du Hilfsmittel anbieten willst (bspw. Kissen).
- Berücksichtige alle wichtigen Prinzipien, um eine ausgewogene und ganzheitliche Pilates Lektion zu gewährleisten.
- Benenne in deinem Lektionsplan die Übung sowie deren Ausgangsposition, Merkmale und Prinzipien, Zwecke und Nutzen (maximal 3), die Anzahl Wiederholungen oder Dauer und wenn es zielführend ist deren Modifikationen, Variationen, Regressionen, Progressionen.
- Liste die Übungen in einer funktionellen Reihenfolge auf, einschliesslich Übergänge und Ruhepositionen, damit der Lektionsfluss gewährleistet ist.
- Verwende die Lektionsplanvorlage von art of motion.

BEWERTUNG

- Die schriftliche Prüfung gilt als bestanden, wenn sowohl die inhaltlichen wie formalen Kriterien erfüllt sind.

FACHLICHE TIPPS

Ziehe folgendes in Betracht:

- Das Niveau deiner Teilnehmenden.
- Die Bedürfnisse und Ziele deiner Teilnehmenden.
- Geschlecht, Alter und Körpertypen deiner Teilnehmenden.
- Integriere Übungen für den ganzen Körper.
- Integriere Übungen auf allen Ebenen.
- Die Wirbelsäule soll in alle Richtungen bewegt werden.
- Beachte die Symmetrie der Übungen.
- Beachte die Balance zwischen Kernstabilitäts- und Kernkraftübungen innerhalb der Lektion.
- Integriere und fokussiere gleichermaßen auf Kräftigung, Dehnung, Mobilisation und Entspannung.
- Arbeite antagonistisch, um körperliche Balance und Bewegungsfluss zu gewährleisten sowie unnötige Pausen zu minimieren.

Beispiel: Bei Dead Bug sind die Hüftbeuger (Iliopsoas, Rectus Femoris) die Agonisten. Du könntest also nach dem Dead Bug ein Pelvic Curl machen, um via Antagonisten, die Hüftstrecker (Gluteus maximus, Hamstrings) und die Hüftbeuger zu lösen.

- Löse was generell verspannt ist, kräftige was generell zu schwach ist.

Bei einer zeitgenössischen Pilates Gruppenstunde müssen wir zu diesem Zweck einige Annahmen und Generalisierungen machen. Fangen wir bei den Füßen an:

- Füße: oftmals schwach und verspannt = kräftigen und dehnen.
 - Fussgelenke: oftmals schwach/instabil = kräftigen und stabilisieren.
 - Knie: oftmals instabil = Quadriceps lösen und kräftigen, Gesässmuskulatur (besonders seitliche) kräftigen, Fussposition optimieren.
 - Hüftbeugemuskulatur: oftmals schwach, verspannt und/oder überaktiv = via Hüftstrecker lösen, gezielt und dosiert kräftigen (das Lösen hat am Anfang generell Vorrang).
 - Hamstrings: oftmals verkürzt und geschwächt = aktiv dehnen und gezielt kräftigen.
 - Gluteus maximus: schwach, besonders bei Leuten mit verkürzten Hüftbeugern = gezielt kräftigen.
 - Rückenstrecker: oftmals in einer verkürzten oder überstreckten Position gehalten und geschwächt = lösen und kräftigen.
 - Untere Trapezmuskulatur und Serratus anterior: oftmals in einer verkürzten oder verlängerten Position gehalten und unteraktiv = Latissimus lösen, Pectoralis lösen, obere Trapezmuskulatur und Levator Scapula lösen, untere Trapezmuskulatur und Serratus anterior kräftigen.
 - Oberflächliche Nackenbeuger: oftmals in einer Mischform aus lang und kurz gehaltenen Anteilen gehalten und verspannt = Kernstabilität verbessern, tiefe Nackenbeuger kräftigen (Blick Richtung Oberschenkel bei Vorwärtskontraktionen in der Rückenlage).
- Beginne mit der einfachsten Option und biete deinen Teilnehmenden Variationen und Progressionen an, resp. baue die Übung auf.
 - Gewährleiste eine logische Abfolge der Übungen und Körperpositionen.
 - Eine Übung hat drei „Teile“: Einstieg, Ausführung, Ausklang.
 - Du kannst auch Rhythmenwechsel integrieren, damit Kontrast und Spannung entsteht.
 - Bereite Übungen gut vor, die eine grosse Flexibilität verlangen.
 - Bereite komplexe Übungen oder koordinativ anspruchsvolle Übungen vor.
 - Wenn du mehr über deine Teilnehmenden weisst, kannst du auch ihren „Hintergrund“ (sozial, beruflich, kulturell) und ihren bevorzugten Lernstil (visuell, auditorisch, kinästhetisch) in Betracht ziehen.
 - Achtung: FAKTOR FREUDE ist ganz wichtig!

THEORETISCHE PRÜFUNG: ONLINE

Zusammengefasst: Du setzt dich mit den zentralen theoretischen Grundlagen der zeitgenössischen Pilates Methode auseinander, um dieses Wissen in der Praxis anzuwenden.

Tipps: Betrachte die theoretische Prüfung als Hilfsmittel zur eigenen Standortbestimmung und als Leitplanke fürs Studium. Wenn du eine Wissenslücke feststellst, konsultiere die Kursbücher und deine Notizen oder probiere etwas auf der Matte aus.

FORMAT

- Online Theorieprüfung.
- Du kannst die Theorieprüfung so oft wiederholen wie du möchtest und bis du mit deinen Resultaten zufrieden bist.

ZEITRAHMEN

- 6 Wochen vor dem Prüfungstermin, sofern du die Prüfungsgebühr einbezahlt hast, erhältst du eine E-Mail mit den Zugangsdaten zum art of motion Online-Portal und kannst mit dem theoretischen Teil der Pilates Foundation Prüfung beginnen.
- Du hast 4 Wochen Zeit die Theorieprüfung zu absolvieren.
- 2 Wochen vor dem Prüfungstag musst du die Theorieprüfung beendet haben; der Online-Kurs wird automatisch geschlossen.

AUFGABE

- Es sind alle Kapitel und Themen der Kursunterlagen Pilates Essentials und Pilates Flow prüfungsrelevant.
- Du darfst und sollst alle relevanten Materialien wie Kursbücher, persönliche Notizen, Anatomiebücher, etc. verwenden.
- Die Prüfungsfragen sind im Multiple-Choice und Single-Choice-Format.

BEWERTUNG

- Die theoretische Prüfung gilt als bestanden, wenn mindestens 90% der Antworten korrekt sind.

PRAKTISCHE PRÜFUNG: UNTERRICHTEN

Zusammengefasst: Als Pilates Lehrerin, als Pilates Lehrer unterrichtest du eine Kurzlektion. Als Teilnehmer, als Teilnehmerin zeigst du dein Können in zeitgenössischem Pilates.

Tipps: Nutze das art of motion Übungstagebuch, um dich auf die praktische Prüfung vorzubereiten.

FORMAT

- Anwesenheitsunterricht.
- Du unterrichtest eine Kurzlektion von 20 - 25 Minuten und nimmst an den Kurzlektionen der anderen Prüfungsabsolventinnen und -absolventen teil.
 - Du unterrichtest ohne Hintergrundmusik.
 - Bitte trage körperbetonte Trainingskleidung.
- In einem persönlichen Gespräch von 20 - 25 Minuten beantwortest du Fragen der Prüfungsexpertin, des Prüfungsexperten und erhältst Rückmeldung zu deiner Kurzlektion und zum Lektionsplan.

ZEITRAHMEN

- Die Prüfungsdauer kann sich je nach Anzahl Teilnehmenden ändern. Reserviere dir den ganzen Prüfungstag.
- 6 Wochen vor dem Prüfungstermin erhältst du deine 3 Übungen zum Vorbereiten der Kurzlektion.

AUFGABE

PILATES UNTERRICHTEN

- Du unterrichtest deine vorbereitete Kurzlektion von 15 - 20 Minuten. Dann leitest du die vierte spontan genannte Grundübung von 5 Minuten an. Die gesamte Kurzlektion darf 25 Minuten nicht überschreiten.
 - 3 vorbereitete Übungen:
Du erhältst diese Übungen 6 Wochen vor dem Prüfungstermin und kannst deine Kurzlektion vorbereiten.
 - 1 spontan genannte Übung:
Du erhältst an der Prüfung eine vierte Übung aus dem Pilates Essentials oder Pilates Flow Repertoire, die du ebenfalls anleitest.
- Bei den 3 vorbereiteten Übungen musst du in der Lage sein, Übungsanpassungen (Variationen, Modifikationen, Regressionen, Progressionen) anzubieten und die Gründe dafür zu nennen.
 - Eine der 3 Übungen wirst du mit Fokus aktiv-dynamisches Beckenbodentraining anleiten; die Übung ist entsprechend gekennzeichnet.
 - Die Reihenfolge, resp. den Aufbau der 3 Übungen definierst du selbst. Das Ziel ist, eine sinnvolle und möglichst fließende Kurzlektion.
- Bei der 1 spontan genannten Übung wirst du ausschliesslich die Grundübungen aus Pilates Essentials oder Pilates Flow anleiten (also keine Modifikation, Variation, Regression oder Progression).

MÜNDLICHE BESPRECHUNG

Bereite dich darauf vor, dass die Prüfungsexpertin, der Prüfungsexperte dir sowohl Fragen aus der **Theorieprüfung** wie auch zu den **Pilates Essentials und Pilates Flow Übungen** stellen kann, wie beispielsweise:

- Nenne Zweck und Nutzen der Pilates Essentials und Pilates Flow Übungen.
- Erläutere die angewandten mechanischen Prinzipien.
- Beschreibe Bewegungs- und Atemmuster.
- Benenne die Hauptbewegungsmuskulatur.
- Definiere die Bewegungsart (z.B. Flexion, Extension, etc.).
- Definiere die Bewegungsebene.
- Definiere die Rolle des Zentrums.
- Nenne eine Variation, Modifikation, Regression, Progression.
- Nenne eine technische, taktile, kinästhetische und imaginäre Anweisung.
- Definiere die verschiedenen Beckenboden-Ansteuerungen

NUTZE DIE PRÜFUNG FÜR SELBSTREFLEXION

- Sei dir deiner eigenen Schwächen/Dysbalancen und/oder fehlerhaften Bewegungsmuster bewusst.
- Sei dir deiner Bewegungsstärken bewusst.
- Definiere deinen Kompetenzbereich als Pilates Lehrerin, als Pilates Lehrer.

BEWERTUNG

- Benotet werden deine Bewegungsausführung, wie du anleitest und unterrichtest sowie der Übungsaufbau und die persönlichen Kompetenzen.
- In einem persönlichen Gespräch von 20 - 25 Minuten beantwortest du Fragen der Prüfungsexpertin, des Prüfungsexperten und erhältst Rückmeldung zu deiner Kurzlektion und zum Lektionsplan.
- Die Prüfungsexpertin, der Prüfungsexperte darf für grobe Fehler Abzug in Form von Minuspunkten erteilen. Unter groben Fehler verstehen wir zum Beispiel:
 - Despektierlicher Umgang gegenüber Teilnehmerinnen und Teilnehmern.
 - Wenn nicht nach den zeitgenössischen Pilates Prinzipien von art of motion unterrichtet wird, z.B. Lendenwirbelsäule in den Boden drücken.
- Die praktische Prüfung gilt als bestanden, wenn mindestens 75% der Kriterien erfüllt sind.

FACHLICHE TIPPS

Die fachlichen Tipps gelten für die praktische Prüfung genauso wie für die Berufstätigkeit. Einen Unterschied zwischen den beiden Situationen möchten wir hervorheben. Während du bei der praktischen Prüfung deinen Fokus auf Vorzeigen und verbale Anleitungen legst, wirst du als Pilates Lehrerin, Pilates Lehrer deine Aufmerksamkeit ganz auf die Teilnehmerinnen oder den Klienten richten, taktil instruieren und weniger vorzeigen.

FÜR DICH ALS PILATES LEHRPERSON

Stelle sicher, dass:

- du die Klasse in einer geeigneten Art und Weise organisierst.
- du mögliche Hilfsmittel vorgängig bereitlegst.
- du zu den Teilnehmenden schaust und spiegelverkehrt unterrichtest.
- du die vier zugeteilten Übungen instruierst (3 vorbereitete, 1 spontan genannte).
- du die Ausgangspositionen korrekt anleitest.
- du sinnvolle und funktionelle Atemmuster anwendest.
- du die Zentrierung inkl. Ansteuerung des Beckenbodens übungsspezifisch und differenziert anleitest; je nach Übung, Beckenboden aktiv-dynamisch, verlängerte Lendenwirbelsäule etc..
- deine Anweisungen übungsspezifisch sind.
- du die Übungen in einer logischen Reihenfolge unterrichtest und der Lektionsfluss gewährleistet ist.
- du die Übungen, wenn immer möglich aufbaust.
- sich die Übungen ergänzen und die Übergänge sinnvoll choreografiert sind.
- du Übergänge mit der gleichen Sorgfalt wie eine Übung anleitest.
- du Übungsanpassungen anbietest (Regressionen, Progressionen, Variationen und/oder Modifikationen) und die Gründe dafür kommunizierst.
- du verbal abwechslungsreich mit technischen, kinästhetischen und imaginären Anleitungen unterrichtest.
- du einmal während deiner Kurzlektion taktil anleitest/unterstützt; im Rahmen des Gelernten und Erlebten in den Kursen Pilates Essentials und Pilates Flow.
- deine verbale und nonverbale Kommunikation kundenfreundlich ist.
- du jede Übung erläuterst, den Übungszweck und -nutzen, die Hauptbewegungsmuskulatur, die Stabilisationsmuskulatur und die Rolle des Zentrums nennst.
- du deinen Teilnehmenden Beachtung schenkst, um einerseits fehlerhafte Körperpositionen und Bewegungsmuster zu erkennen und korrigieren, andererseits um Lob auszusprechen.
- du in guter körperlicher Verfassung bist und deine Ausführung sämtlicher Übungen durchgehend kompetent ist.

FÜR DICH ALS LEHRPERSON SOWIE ALS TEILNEHMERIN, TEILNEHMER

Achte darauf, dass:

- du korrekte Ausgangspositionen zeigst und ausführst.
- die Übungen, einschliesslich Regressionen, Progressionen, Modifikationen und Variationen kompetent ausführst.
- jede Übung mit einer angemessenen Anzahl an Wiederholungen, unter Aufrechterhaltung einer optimalen Technik und Ausrichtung anleitest.
- dass die Qualität deiner Ausgangspositionen und Bewegungsausführung als teilnehmende Person professionell sind, da diese auch in die Bewertung der praktischen Prüfung einfließen.

PRÜFUNGSRESULTATE

Du erhältst innerhalb von 4 Wochen nach dem Prüfungstag deine Resultate schriftlich zugestellt.

NACH ERFOLGREICH BESTANDENER PRÜFUNG

ZERTIFIKAT

Bei einem erfolgreichen Prüfungsabschluss erhältst du das Zertifikat „Pilates Foundation“ von art of motion training in movement®. Der erfolgreich zertifizierte Grundausbildungsabschluss ist ein Leistungsnachweis für deine erworbene Qualifikation und Kompetenz. Er befähigt dich, sichere und effiziente Pilates Mattenklassen mit Gruppen oder Einzelpersonen auf Grundstufe zu unterrichten.

DEIN TITEL: ZERTIFIZIERTE PILATES LEHRERIN / ZERTIFIZIERTER PILATES LEHRER

Nach erfolgreich bestandener Prüfung hast du die Grundausbildung abgeschlossen und kannst dich zertifizierte Pilates Lehrerin oder zertifizierter Pilates Lehrer nennen.

ANERKENNUNG SCHWEIZ:

Der Berufstitel „Pilates Lehrerin“ / „Pilates Lehrer“ ist in der Schweiz nicht geschützt, da keine eidgenössisch anerkannten Richtlinien vorliegen.

BERUFSVERBÄNDE

Viele der relevanten Berufsverbände in der Schweiz und im Ausland anerkennen die zeitgenössische Pilates Ausbildung von art of motion an und du kannst als Mitglied dieser Verbände von den jeweiligen Vorteilen profitieren. Mehr Informationen zu [Berufsverbänden](#) findest du auf unserer Website.

NACH NICHT BESTANDENER PRÜFUNG

Bei Nichtbestehen eines oder mehrerer Prüfungsteile kannst du die Prüfungsunterlagen innerhalb von 30 Tagen nach dem Entscheid im Sekretariat von art of motion in Bern einsehen. Eine vorgängige Anmeldung beim Sekretariat ist obligatorisch.

Jeder Prüfungsteil kann zweimal wiederholt werden.

- Die gesamte Prüfung wiederholen: CHF 350.
- Den überarbeiteten Lektionsplan einreichen: CHF 50.
- Die theoretische Prüfung überarbeiten: CHF 50.
- Die praktische Prüfung wiederholen: CHF 250.

EIN MEILENSTEIN

Wir sind überzeugt davon, dass die Prüfungsvorbereitung und damit die Auseinandersetzung mit der Materie sowie der Prüfungsprozess, auch im Sinne einer Standortbestimmung, viel Nutzen bringen. Mit deiner Wissensbasis, den Trainingserfolgen und der Bewegungsfreude hast du ein gutes Fundament gebaut. Nun gilt es aus den Erkenntnissen der Prüfung das eine oder andere Element zu ergänzen, üben und vertiefen. Bleib dran, es lohnt sich.

Wir wünschen dir viel Freude, Erfolg und Erfüllung mit der
zeitgenössischen Pilates Methode!

Dein art of motion Team