

ZEITGENÖSSISCHES PILATES: MEIN ÜBUNGSTAGEBUCH

Liebe Studentin, lieber Student

Dieses Übungstagebuch dient dir als Begleitung durch den praktischen Teil deiner Ausbildung. Die Einheiten helfen dir dein theoretisches Wissen im Körper zu verankern, dein eigenes Trainingsniveau zu optimieren und deine Unterrichtsfähigkeiten wunderbar auszufeilen.

Wir laden dich ein, dir gegenüber folgende **Abmachung** einzugehen:

Ich, _____, verpflichte mich dieses Übungstagebuch gewissenhaft, konstruktiv selbstkritisch und voller Neugierde zu erarbeiten.

Als Pilates Lehrperson verspreche ich mir mit Selbstachtung, Integrität und dem tiefen Interesse an der menschlichen Bewegung mein Können und Wissen in den Dienst der Kundinnen und Klienten zu stellen.

EINHEITEN

Das Übungstagebuch beinhaltet:

- Eigene Praxis
 - Trainingskalender (zum mehrfachen Ausdrucken)
- Repertoire: Pilates Essentials und Pilates Flow
- Mini-Lektionen
 - Mini-Lektionsplan (zum mehrfachen Ausdrucken)
- Prüfungslektion
- Selbsteinschätzung
- Weitere Ressourcen

EIGENE PRAXIS

Deine eigene Praxis ist immer wichtig: Vor, während und nach der Ausbildung. Und insbesondere, wenn du dich auf die Prüfung vorbereitest.

Besuch mindestens 1 bis 2 Lektionen pro Woche und vertiefe deine Pilates-Routine. Setz dir vor dem Besuch einer Lektion einen Fokus. Vergegenwärtige dir diesen während der Lektion und nimm die Erkenntnis in deine eigene Prüfungsvorbereitung und spätere Unterrichtstätigkeit mit. Bei aller «Denkerei» auch ganz wichtig: Die Pilates Lektion soll ein Genuss bleiben und guttun!

Setz dir einen Fokus:

- **Ausgangspositionen** und **Übungsaufbau**.
Achte auf die Anleitung zur Ausgangsposition und den Aufbau von Übungen.
- **Technische, kinästhetische, imaginäre, taktile Instruktionen**.
Hör dir die Anleitungen aufmerksam an und ordne sie in das Instruktionsraster ein. Achte darauf, wann welche Art von Instruktion angebracht ist oder dich besonders anspricht.
- **Wirbelsäulenbewegungen** und **Bewegungsebenen**.
Achte auf die variantenreichen Wirbelsäulenbewegungen und lass dir die Fachbegriffe durch den Kopf gehen. Nimm die verschiedenen Bewegungsebenen wahr und benenne sie ab und zu still und leise für dich.
- **Kernstabilität** und **Kernkraft**.
Nimm den Wechsel von Kernstabilität und Kernkraft während der Lektion wahr. Benenne für dich die Art der Kraft.
- **Übungszweck** und **Nutzen**.
Vergegenwärtige dir den Zweck und Nutzen einer Übung, wenn die Lehrperson diese nennt oder auch für dich während der Ausführung.
- **Ablauf** und **Fluss** der Lektionen.
Achte darauf, wie Übungen vorbereitet und nachbereitet werden, die Anordnung der Übungen, der Wechsel zwischen Körperpositionen und die Übergänge.

Auf der nächsten Seite findest du deinen Trainingskalender.

TRAININGSKALENDER

DATUM	MEIN FOKUS	WAS NEHME ICH MIT

REPERTOIRE

Übe jede der Grundübungen des Pilates Essentials und Pilates Flow Repertoires.

Nutze den Übungsbescrieb im Kursbuch, um die Theorie zu vertiefen.

Fokussier zuerst auf deine **Ausgangsposition und Bewegungsausführung**, nutze dazu die Anleitungen zur Ausführung und dem vorgeschlagenen Atemmuster im Buch. Tipp: Trainiere vor einem Spiegel und beachte deine Ausrichtung und Bewegungen.

Hast du die Übungsausführung verinnerlicht, vergegenwärtige dir während der Übungsausführung die angewandten **mechanischen Prinzipien**, spür die **relevante Muskulatur** und mach dir die **Bewegungsebene(n)** bewusst. Achte darauf, wann **Kernstabilität** und wann **Kernkraft** zum Tragen kommt und fokussiere auf deine **Wirbelsäulenbewegung**, respektive -position.

Leite dir selbst die Übung hörbar an und nenn den **Zweck und Nutzen**, spüre deinem Gesagten nach.

Notier ein paar Stichworte deiner Selbsteinschätzung. Trainiere die einzelnen Übungen so oft wie du magst, bis du mit ihnen vertraut bist und dich sicher für den Unterricht fühlst.

PILATES ESSENTIALS

GRUNDÜBUNG	SELBSTEINSCHÄTZUNG
STEHEN	
Roll Down	
Arm Series: Ballerina Arms & Arm Circle	
Tic Toc	
Bow & Arrow	
Footwork	
Knee Lift & Aeroplane	
STÜTZEN	
Arm & Leg Lift	
Moving Push Up	
Thread the Needle	
Shoulder Separation	
SITZEN	
Spine Twist	
Basic Roll Up	
Roll Up	
Rowing I	
Rolling like a Ball	

PILATES ESSENTIALS

GRUNDÜBUNG	SELBSTEINSCHÄTZUNG
RÜCKENLAGE	
Leg Float	
Arm Float	
Dead Bug	
Pelvic Curl	
Curl Up	
Hundred	
Side to Side	
Single Leg Stretch	
Crisscross	
Double Leg Stretch	
Single Leg Circle	
Grand Battement	
Scissors	
SEITENLAGE	
Leg Lift Series	
Balance	
Hot Potato	
Hip Circles	
Clam	
Leg Extension	
BAUHLAGE	
Body Tension	
Dart	
Alternate Arm & Leg Lift	
Swimming	
Breast Stroke	

PILATES FLOW

GRUNDÜBUNG	SELBSTEINSCHÄTZUNG
STEHEN	
Roll Down	
Footwork	
Plié • Second to First • Moving Balance	
Balance Leg Work	
90/90 Lunge	
90/90 KNIESTAND	
90/90 • Side Bend • Twist • Extension	
STÜTZEN	
Cat • Angry Cat	
Inverted V	
Basic Arabesque	
Star • Basic Side Bend	
KNIEN	
Sit Back • Round Back	
Kneeling Flat Back	
Spiralling Twist & Round Back Sequence	
Thigh Stretch	
TORPOSITION	
Kneeling Star	
Kneeling Twist	
DEHNUNG	
Pigeon	

PILATES FLOW

GRUNDÜBUNG	SELBSTEINSCHÄTZUNG
SITZEN	
Climbing the Tree	
Basic Teaser	
Mermaid	
Hip Opener	
Saw	
Crab • Seal	
RÜCKENLAGE	
Reaching for the Stars	
Crab Supine	
Straight Single Leg Stretch	
Open & Close	
Frog	
Helicopter	
Cartwheel	
Adductor Stretch Supine	
SEITENLAGE	
Book Opening	
Developé	
Scissors Side Lying	
BAUHLAGE	
Quadriceps Stretch Prone	
Single Leg Kick	
Double Leg Kick	
Scarecrow	
Baby Swan	

MINI-LEKTIONEN

Erstelle 10 Mini-Lektionen à 5 - 8 Übungen; je nach Auswahl der Übungen mit passendem Aufbau und je nach Übungsauswahl mit Übergängen.

Setz jeweils einen Fokus. Hier ein paar Ideen:

- Dein eigenes «Wartungsprogramm»: Was tut dir gut, was braucht dein Körper.
- Gemäss deiner Selbsteinschätzung: Wobei brauchst du mehr Routine.
- Setz eine komplexe Übung ins Zentrum und bau deine Choreografie um diese herum (Vorbereitung).
- Wähl eine Übung und überleg dir die Nachbereitung oder was sie komplementiert.
- Wähl vier Übungen in je unterschiedlicher Körperposition und setz sie fließend zusammen.
- Wechsle bewusst zwischen Kernstabilität und Kernkraft ab.
- Setz den Fokus auf aktiv-dynamisches Beckenboden-Training.
- Nimm dir zum Ziel, die Wirbelsäule in alle Richtungen zu bewegen.

Achte auf Aufbau, Abfolge und Fluss der Sequenz.

Übe die Sequenzen selbst einige Male. Sprich die Anleitungen laut aus.

Dann unterrichtest du die Pilates-Sequenz im kleinen Rahmen. Hol dir Feedback bei deinen Teilnehmenden und integriere es in deiner weiteren Arbeit.

Auf der nächsten Seite findest du eine Vorlage für deine Mini-Lektionen.

Ein Beispiel, wie man die Vorlage verwenden kann, findest du auf [unserer Webseite \(Schriftliche Prüfung → Lektionsplan\)](#).

MINI-LEKTIONSPLAN

Mein Fokus: _____

Ausgangsposition	Übung	Merkmale / Prinzipien	Zweck / Nutzen (Fokus)	Anzahl / Seite	Mod/Var/Reg/Prog

Ausgangsposition	Übung	Merkmale / Prinzipien	Zweck / Nutzen (Fokus)	Anzahl / Seite	Mod/Var/Reg/Prog

PRÜFUNGSLEKTION

Für die Pilates Foundation Prüfung wirst du einen Plan für eine 60-Minuten-Lektion mit Pilates Essentials und Pilates Flow Übungen erarbeiten. Dieser Lektionsplan ist Teil der Prüfung. Die Vorlage findest du hier: [Die Vorlage für deinen Lektionsplan kannst du auf der art of motion Website herunterladen.](#)

Nachdem du den Lektionsplan erstellt hast, trainier das Programm von Anfang bis Ende, in genau der Reihenfolge und mit der Anzahl Wiederholungen, die du notiert hast. Falls du 60 Minuten trainiert hast (in der Regel bist du allein schneller, als wenn du unterrichtest), die Lektion fließend war und du dich ausgewogen trainiert fühlst, bestens. Ansonsten justiere deinen Plan und trainier die Lektion ein weiteres Mal. Und so weiter. Bis du zufrieden bist.

Als nächstes unterrichtest du deine Lektion im privaten Rahmen. Am besten mehrmals, damit du die Rückmeldungen deiner Teilnehmer und Teilnehmerinnen integrieren und die Lektion verfeinern kannst.

EIGENE PRAXIS

Tipp: Film dich bei deiner Lektion und beobachte deine Bewegungsausführung und deine Anleitungen.

WANN	ANPASSUNGEN / OPTIMIERUNGEN

UNTERRICHTEN

Unterrichte die Lektion einer Gruppe im vorgegebenen Zeitrahmen. Hol Rückmeldungen bei deinen Teilnehmenden ein und passe die Lektion ggf. an.

WANN	ANPASSUNGEN / OPTIMIERUNGEN

SELBSTEINSCHÄTZUNG

Eine ehrliche und realistische Einschätzung deiner Selbst ist wichtig; zur Vorbereitung auf die Prüfung und in deiner Unterrichtstätigkeit zum Wohle deiner Klientinnen und Kunden. Sei selbstkritisch und gleichzeitig wohlwollend.

Welches sind meine Bewegungsstärken?

In welchen Trainingsbereichen habe ich mich verbessert?

In welchen Bewegungsbereichen sehe ich für mich Trainingsbedarf?

Bei welchen Übungen muss ich (noch) adaptieren (Position, Hilfsmittel)?

Welches sind meine Stärken beim Unterrichten?

Bei welchen Unterrichtsthemen habe ich Verbesserungsbedarf?

Welche Talente kann ich bei meiner Pilates-Berufstätigkeit einsetzen?

WEITERE RESSOURCEN

Brauchst du noch Austausch zu theoretischen Fragen, möchtest Tipps zur Bewegungsausführung, mehr Routine in der eigenen Praxis von zeitgenössischem Pilates oder willst deine Unterrichtsfertigkeiten optimieren?

Folgende weitere Hilfsmittel und Ressourcen stehen dir zur Seite, um dich erfolgreich zu deinem Diplom zu begleiten.

VIDEO ONLINE TRAININGS

[Video on Demand Videos](#)

[YouTube Videos](#)

EINZEL-COACHING

Unserer Dozentinnen bieten 1:1 Coachings an. In diesem Rahmen kannst du deine spezifischen Fragen stellen, sowie deine Übungsausführungen und Unterrichtskompetenzen polieren. Eine Besprechung des finalen Lektionsplans ist jedoch nicht möglich. Ein Einzel-Coaching buchst du direkt bei der Dozentin deiner Wahl.

[Zu den Kontaktinformationen der Dozentinnen](#)

GRUPPEN-COACHING

In Pilates Coaching dreht sich alles um dich, deine Bewegungsausführung von zeitgenössischen Pilates-Übungen und Fachfragen dazu. Du wirst zentrale Pilates-Übungen und -Sequenzen ausführen, respektive in deiner Rolle als Fachperson vorzeigen, ohne Anleitungen zu geben. Die Dozentin wird auf die Bewegungsinitialisierung und Übungsausführung achten und dazu Rückmeldung geben. Ein Gruppen-Coaching buchst du via art of motion Webseite.

[Zur Modulbeschreibung](#)

[Zum Kurskalender mit den Gruppen-Coaching-Daten](#)