

## WISSENSTEST PILATES BASICS

Pilates Basics ist ein idealer Vorbereitungskurs für die zeitgenössische Pilates Essentials-Grundausbildung und grundlegend, um Pilates kompetent unterrichten zu können.

Vielleicht hast du jedoch in Pilates bereits gute Vorkenntnisse? Folgender Fragenkatalog soll dir dabei helfen, dies herauszufinden. Wenn du die Fragen ohne zu zögern adäquat beantworten kannst, kannst du von einem Kursbesuch absehen.

### SIND MEINE PILATES-KENNTNISSE AUSREICHEND?

1. Was ist mit dem Pilates-Zentrum/Kernbereich gemeint?
2. Wann ist eine Wirbelsäule neutral?
3. Wann ist eine Beckenstellung neutral?
4. Warum geht man bei vielen Übungen von einer neutralen Beckenstellung aus?
5. Was ist der Unterschied zwischen Kernkraft und Kernstabilität?
6. Auf welche Arten kann man Pilates instruieren, um möglichst alle Teilnehmenden der Gruppe anzusprechen?
7. Wie kann man Übungen vereinfachen, erschweren und/oder verändern, sodass Teilnehmende einer Gruppe individualisiert trainieren können?
8. Welche Muskeln gehören zum Zentrum?
9. Wie instruiert man die Zentrierung?
10. Welcher ist der Hauptatemmuskel?
11. Wie wird in der Pilates-Methode geatmet?
12. Was ist der Nutzen der Atmung?
13. Welche Funktion hat der Beckenboden?
14. Was bedeutet Axiale Verlängerung?
15. Welcher Bauchmuskel stabilisiert die Lendenwirbelsäule am effektivsten?

Grainne O'Brien

Ausbilderin  
art of motion training in movement®

info@art-of-motion.com  
www.art-of-motion.com