

Pilates Reformer Essentials Prüfung: Lernführer

Wir empfehlen dir die **Pilates Reformer Essentials Prüfung** zwischen 2 und 12 Monaten nach Kursabschluss zu absolvieren.

Prüfungsteile

Die Prüfung umfasst folgende Teile:

- Eine **schriftliche Arbeit**: Lektionsplan für eine dir zugeteilte Klientin, einen Klienten (Fallstudie)
- Eine **praktische Prüfung**: Ausführen, Unterrichten, Variieren

Vorbereitung

Du wirst 8 Wochen vor dem Prüfungstag deine Aufgabe für die schriftliche Arbeit und die vorzubereitenden Übungen erhalten.

Feedback & Benotung

Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer erhält nach dem praktischen Prüfungsteil ein **persönliches Feedback** der Prüfungsexpertin, des Prüfungsexperten sowohl für die praktische Prüfung wie auch für die schriftliche Arbeit.

Ob du alle Prüfungsteile bestanden hast, erfährst du **innerhalb von vier Wochen nach der Prüfung**.

Die Benotung erfolgt mittels der Bewertungskriterien „**erfüllt**“ oder „**nicht erfüllt**“.

- Die schriftliche Arbeit gilt als erfüllt, wenn mindestens 85% der Kriterien erfüllt sind.
- Die praktische Prüfung gilt als erfüllt, wenn mindestens 75% der Kriterien erfüllt sind.

Bei einem erfolgreichen Prüfungsabschluss wird dir ein **Zertifikat** ausgehändigt.

Prüfungskonditionen

- Die schriftliche Arbeit muss spätestens zwei Wochen vor dem Prüfungstag eingereicht werden. Wird die Arbeit verspätet eingereicht, wird eine Gebühr von CHF 30 verrechnet.
- Bei einem Nichtbestehen eines Prüfungsteils können die Prüfungsunterlagen innerhalb von 30 Tagen nach der Prüfung im Sekretariat von art of motion in Bern eingesehen werden (nur wenn die Prüfung nicht bestanden ist). Eine vorgängige Anmeldung ist obligatorisch.
- Die Prüfungsexpertin, der Prüfungsexperte kann die Überarbeitung des Lektionsplans beantragen, falls die Kriterien nicht erfüllt sind. Eine nachträgliche Überarbeitung muss innerhalb von vier Wochen eingereicht werden und kostet CHF 50.00.
- Die Prüfung, bzw. ein Prüfungsteil kann bei einem Nichtbestehen zweimal wiederholt werden.
 - Wenn alle Teile wiederholt werden müssen, betragen die Kosten CHF 300.
 - Muss nur der praktische Teil wiederholt werden betragen die Kosten CHF 180.
- Falls die Bewertung auch bei der zweiten Prüfungswiederholung als „nicht erfüllt“ ausfällt, die Kompetenzen der Prüfungsabsolventin, des Prüfungsabsolventen also nicht ausreichen, muss der gesamte Ausbildungskurs Pilates Reformer Essentials noch einmal besucht werden, um erneut zur Prüfung zugelassen zu werden. Die Kurskosten betragen in diesem Fall 60% des regulären Preises.

Schriftliche Arbeit: Fallstudie & Lektionsplan

Format	Alle schriftlichen Arbeiten sind auf dem Computer geschrieben und als maximal 9-seitiges A4-PDF einzureichen sowie am Prüfungstag mitzunehmen.
Zeitraumen	Die schriftliche Arbeit, ein Lektionsplan für eine Pilates Reformer Essentials Lektion, muss zwei Wochen vor dem Prüfungstermin eingereicht werden.
Einreichen	Per E-Mail an welcome@art-of-motion.com

Aufgabe

- Erstelle eine personalisierte **60-minütige Pilates Reformer Essentials Lektion** für **deine Klientin oder deinen Klienten** der dir **zugeteilten Fallstudie**.
- Die schriftliche Arbeit umfasst maximal 9 Seiten. Du kannst die **Word-Vorlage** nutzen.
- Erläutere deine Gedanken zu der Fallstudie in Bezug auf die **Bedürfnisse** und **Ziele** der Klientin, des Klienten.
- Begründe deine **Übungsauswahl**.
- Ziehe dabei die **Prinzipien einer ganzheitlichen zeitgenössischen Pilates Lektion** in Betracht; z.B.
 - Gestalte einen sinnvollen Einstieg, Hauptteil und Ausklang deiner Lektion.
 - Gewährleiste eine Balance zwischen Kernkraft- und Kernstabilitätsübungen.
 - Berücksichtige alle Bewegungsebenen.
 - Wähle eine sinnvolle Reihenfolge und angemessene Anzahl Übungen.
 - Vermerke die Anzahl Wiederholungen und die Dauer pro Übung.
 - Definiere, falls sinnvoll und zweckmässig, Regressionen, Variationen, Modifikationen und/oder Progressionen.
 - Gestalte die Lektion fließend und lege Übergänge fest.
 - Erläutere deine weiteren Gedanken.
- Liste die benötigten **Hilfsmittel** am Anfang des Lektionsplans auf.
- Notiere die vom Standard abweichenden **Federeinstellungen**.

Tipps für den Lektionsplan

- Die Lektion dauert 60 Minuten. Damit du diesen Zeitrahmen einhalten kannst empfehlen wir:
 - Selbst mit dem Lektionsplan **trainieren**: mindestens 3-mal.
 - Mit dem Lektionsplan **unterrichten** (Familie, Freunde): mindestens 5-mal

Praktische Prüfung: Unterrichten

Format Anwesenheitsunterricht.

Zeitraumen 60 Minuten.

Die Prüfungsdauer ist abhängig von der Anzahl Teilnehmenden. Reservier dir vorgängig den ganzen Tag.

Unterrichten

Unterrichten von zwei Pilates Reformer Essentials-Übungen

- Du wirst zwei Pilates Reformer Essentials-Übungen unterrichten, die du vorgängig erhältst und vorbereiten kannst.
- Der Reformer muss auf die Bedürfnisse der Klientin, des Klienten eingestellt werden.
- Das Anleiten der Positionierung (Auf- und Abstieg) sowie die Ausgangsposition müssen erläutert werden.
- Anleiten eines funktionellen Atemmusters.
- Identifiziere übungsspezifische Sicherheitsmassnahmen.
- Der Prüfungsexperte wird dich während der Prüfung bitten, die Übungen zu vereinfachen, zu erschweren oder zu variieren.
- Die Prüfungsexpertin wird dich bitten, die mechanischen Prinzipien, den Übungszweck- und Nutzen sowie die involvierte Muskulatur zu erläutern.
- Beim Unterrichten der Übungen müssen falsche Haltungs- und Bewegungsmuster korrigiert werden (verbal und taktil).
- Der Umgang mit dem Reformer muss sicher sein.

Ausführen

Ausführen einer **vorbereiteten** Pilates Reformer Essentials-Übung

- Du wirst eine Pilates Reformer Essentials-Übungen ausführen, die dir vorgängig mitgeteilt wird und du vorbereiten kannst.
- Die Prüfungsexpertin wird dich bitten, die Übung zu vereinfachen, zu steigern oder zu variieren.
- Deine Form und Ausführung müssen kompetent sein und verbal erläutert werden (Auf-, Abstieg, Ausgangsposition, usw.).
- Integriere ein funktionelles Atemmuster.
- Identifiziere übungsspezifische Sicherheitsmassnahmen.
- Der Umgang mit dem Reformer muss sicher sein.
- Die Prüfungsexpertin wird dich bitten, die mechanischen Prinzipien, den Übungszweck- und Nutzen sowie die involvierte Muskulatur zu erläutern.
- Du solltest die Übung und den Reformer auf deine Bedürfnisse anpassen.

Ausführen einer **spontan** genannten Pilates Reformer Essentials-Übung

- Du wirst eine spontan genannte Pilates Reformer Essentials-Übungen ausführen.
- Deine Form und Ausführung müssen kompetent sein und verbal erläutert werden (Auf-, Abstieg, Ausgangsposition, usw.).
- Integriere ein funktionelles Atemmuster.
- Der Umgang mit dem Reformer muss sicher sein.
- Der Prüfungsexperte wird dich bitten, die mechanischen Prinzipien, den Übungszweck- und Nutzen sowie die involvierte Muskulatur zu erläutern.
- Du solltest die Übung und den Reformer auf deine Bedürfnisse anpassen.

Besprechen

Besprechen des **sicheren Umgangs** auf dem Reformer

- Benenne die Bestandteile des Reformers.
- Nenne Kleingeräte, welche zusammen mit dem Reformer verwendet werden können.
- Nenne generelle Sicherheitsaspekte, die im Umgang mit dem Reformer wichtig sind.
- Demonstriere die sichere Handhabung mit dem Reformer.
- Demonstriere die sichere Positionierung auf dem Reformer.

Hinweise

Berücksichtige folgende **Hinweise beim Unterrichten und Ausführen** der Pilates Reformer Essentials-Übungen

- Stelle den Reformer gemäss den Bedürfnissen der Person und dem Übungszweck ein.
- Instruiere die sichere Positionierung auf dem Reformer.
- Unterrichte die dir zugeteilten Übungen mit klaren, übungsspezifischen Instruktionen.
- Verwende eine kundenfreundliche Sprache.
- Erkenne und korrigiere falsche Bewegungsmuster (verbal & taktil).
- Kommuniziere in einer freundlichen, positiven und professionellen Art und Weise.
- Hole wenn nötig Feedback von dem Klienten ein.
- Beobachte und unterstütze die Person.
- Assistierte der Klientin, wenn nötig, um sicher in eine andere Position zu gelangen.

Übungen

Beschreiben und ausführen von Pilates Reformer Essentials-Übungen

- Nenne die mechanischen Prinzipien und den Übungszweck und -nutzen.
- Nenne die involvierte Muskulatur.
- Identifiziere wichtige biomechanische Prinzipien und Bewegungsebenen.
- Identifiziere angemessene Reformereinstellungen.
- Beschreibe die Ausgangsposition der Übungen.
- Führe die Übungen kompetent aus.
- Integriere ein funktionelles Atemmuster.
- Nenne mögliche Regressionen/Progressionen/Variationen/Modifikationen.
- Führe eine gegebene Regression, Progression, Variation oder Modifikation aus.
- Identifiziere übungsspezifische Sicherheitsmassnahmen.

Nach erfolgreich bestandener Prüfung

NACH ERFOLGREICH BESTANDENER PRÜFUNG

Bei einem erfolgreichen Prüfungsabschluss erhältst du das Zertifikat „Pilates Reformer Essentials“ von art of motion training in movement. Der erfolgreich zertifizierte Reformer Essentials Ausbildungsabschluss ist ein Leistungsnachweis für deine erworbene Qualifikation und Kompetenz. Er befähigt dich, sichere und effiziente Pilates Reformer Essentials-Lektionen mit Kleingruppen und Einzelpersonen zu unterrichten.

Dein Titel: Zertifizierte Pilates Reformer Lehrerin, zertifizierter Pilates Reformer Lehrer

Wir wünschen dir viel Freude, Erfolg und Erfüllung mit dem Pilates Reformer!

Mit herzlichen Grüssen, dein art of motion Team