

Pilatessuisse Ausbildungsrichtlinien (Teacher Training Programme Guidelines) Anhang 2: Zeitgenössisches Repertoire

Auf Grund der grossen Unterschiede in Nomenklatur und Gewichtung der Schwerpunkte zeitgenössischer Ausbildungen wurde ausser beim Matten Repertoire auf die Auflistung einzelner Übungen verzichtet. An Stelle der Übungen treten Bewegungsgruppen, welche im Repertoire enthalten sein müssen.

Für eine Anerkennung müssen 80% der aufgelisteten Inhalte in der Ausbildung enthalten sein.

1. Mat

- | | |
|--|--|
| 1.1. Breathing | 1.21. Spine Twist |
| 1.2. Hundred | 1.22. Jackknife |
| 1.3. Roll Up | 1.23. Side Kicks |
| 1.4. Roll Over | 1.24. Teaser |
| 1.5. Leg Circles | 1.25. Hip Circles (Thigh Circles /
Femur Circles) |
| 1.6. Rolling Like a Ball | 1.26. Swimming (Diving) |
| 1.7. Single Leg Stretch | 1.27. Leg Pull |
| 1.8. Single Straight Leg Stretch
(Scissors) | 1.28. Leg Pull Front |
| 1.9. Double (Straight)Leg
Stretch | 1.29. Leg Pull Back |
| 1.10. Criss Cross | 1.30. Star |
| 1.11. Spine Stretch | 1.31. The Twist |
| 1.12. Open Leg Rocker | 1.32. Boomerang |
| 1.13. Corkscrew | 1.33. Seal |
| 1.14. Saw | 1.34. Rocking (Crab) |
| 1.15. Swan Dive | 1.35. Control Balance
(Horizontal Balance) |
| 1.16. Single Leg Kicks | 1.36. Push Up |
| 1.17. Double Leg Kicks | 1.37. Basic preparation
exercises for Mat Work |
| 1.18. Neck Pull | 1.38. Standing exercises |
| 1.19. (high) Scissors /Bicycle | |
| 1.20. Shoulder Bridge | |

2. Reformer

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 2.1. Beine in Rückenlage | 2.7. Stützpositionen Blick zum
Boden |
| 2.2. Rumpfmuskulatur in
Rückenlage | 2.8. Stützpositionen Blick nach
oben |
| 2.3. Mobilisation der WS in RL | 2.9. Seitstützpositionen |
| 2.4. Arme in Rückenlage | |
| 2.5. Füsse in den Schlaufen | |
| 2.6. Umkehrpositionen | |

2.10. Armarbeit im Sitzen /
Knien mit Blick zum
Footbar

2.11. Armarbeit im Sitzen mit
Blick weg vom Footbar

2.12. Mobilisation der WS im
Sitzen

2.13. Stehende Arbeit auf und
neben dem Reformer

3. Trapeze Table

3.1. Beinarbeit mit Federn in
RL

3.2. Armarbeit mit Federn in RL

3.3. Mobilisation der WS in RL

3.4. Rumpfmuskulatur in RL

3.5. Mobilisation der unteren und
Oberen Extremitäten in RL

3.6. Artikulation der WS in BL

3.7. Artikulation der WS kniend

3.8. Umkehrpositionen

3.9. Stehende Armarbeit mit
Federn

3.10. Stehende Beinarbeit mit
Federn.

4. Chair

4.1. Beinarbeit im Sitzen

4.2. Beinarbeit im Stehen

4.3. Armarbeit in BL

4.4. Armarbeit im Sitz / Stütz

4.5. Rumpfkraftigung in RL

4.6. WS Mobilisation in BL

4.7. WS Mobilisation in RL

4.8. WS Mobilisation im Sitz

4.9. WS Mobilisation im Stand

4.10. Stützarbeit

5. Barrel / Small Barrel / Spine Corrector

5.1. Mobilisation der WS in RL

5.2. Mobilisation der WS in BL

5.3. Mobilisation der WS in SL

5.4. Rumpfmuskulatur in RL

5.5. Rumpfmuskulatur in BL

5.6. Rumpfmuskulatur in SL

5.7. Umkehrpositionen

5.8. Mobilisation der unteren
und oberen Extremitäten

5.9. Kräftigung der unteren
Extremitäten