

## Hausaufgabe Matte Advanced

1. Welche typischen Einschränkungen deiner Kunden kennst du, z.B. Karpaltunnelsyndrom. Wie bist du mit diesen umgegangen, wie hast du die Übung entsprechend modifiziert?
2. Welche Übungen haben das Ziel Artikulation der Wirbelsäule
3. Gehe alle Übungen durch und schreibe eine Variation auf, zum Beispiel Lower Lift beim Senken der Beine Füße Flex beim hoch zur Decke Point
4. Im Advanced ist es wichtig die Atmung zu kennen, bitte überlege dir warum Atmung wichtig ist und warum es in den Übungen hilft. Schreibe die Reihenfolge bitte runter und schreibe auf wann du ein und wann du ausatmest.
5. Gehe alle Übungen durch und mach dir den Rhythmus der Übung bewusst. Wenn es Unklarheiten/Fragen gibt bring diese mit in die Ausbildung.
6. Gehe bei den neuen Übungen alle Shap in Space durch.
7. Stell dir vor du muss einem Freund einem Pilates Unwissenden erklären warum Bilder so wichtig sind, im Unterrichten.
8. Wiederholung: Theorie, 5-Part-Formular, .....
9. Bringe bitte zwei Beispiele für einen „Teaching Moment“ mit. Ein Thema der Stunde sozusagen und schreibe alle Übungen auf im Hinblick auf verändert Ansagen, Veränderung/Modifikation der Übungen, ... um das Thema der Stunde zu treffen. Also du hast das Thema Dehnung gewählt und verbringst mehr Zeit bei „one leg circle“ für die Dehnung.
10. Schreibe alle Übungen runter und schreibe neben die Übung welches Schlüsselkonzept hier helfen kann, schreibe auch kurz auf welche Ansagen und Bilder du verwenden würdest. Beispiel BOX → im Stehen Alternating Arms → der rechte Arm wird gehoben dabei die Rippen rechts tief ziehen, Wechsel stell dir vor ein Ring ist um deine Rippen und bei jeder Wiederholung ziehst du die Rippen tiefer.
11. Suche dir eine Kritische Verbindung aus und Beschreibe was du am Kunden siehst wenn er diese Kritische Verbringung in der Übung nicht halten kann. Beispiel Littel Circles in der Site Kick Series → Kritische Verbindung „drei Anker/3 anchors“ → Hüfte wackelt, Ferse berührt Ferse nicht oder nur selten, Po ist nicht angespannt, leichtes Hohlkreuz, ...
12. Schreibe auf was an Multilevel Unterrichten so schwierig ist und wie du es schaffen kannst eine gute Stunde zu halten.
13. Nenne alle möglichen Fehler der Übung Jack Knife
14. In der gesamten Side Kicks Serie schreibe auf in welche Richtung das Bein beginnt
15. Bitte sende mir alle neuen Übungen ein Video, wie immer gerne per WhatsApp 015151106615, gerne Einzel Videos auch gerne zeitlich versetzt.