

Agenda der Lehrerausbildung

Modul 3: Chair



Tag 1: Fundamental & Intermediate Chair

0:00 – 0:30

Zurück zur Matte: Das ultimative Ziel auf der Matte beginnen?

Warum

Joseph Pilates entwickelte sein System so, dass jedes Gerät letztlich das Matten-Repertoire unterstützt und stärkt. Der Chair bietet Unterstützung, Feedback, Widerstand und Halt, die den Schülern helfen, die Kraft, Kontrolle, Flexibilität und Körperwahrnehmung zu entwickeln, die für erfolgreiche Arbeit auf der Matte nötig sind.

Die Reihenfolge lernen

- Stark beginnen: umfasst Übungen wie Hundred, Roll Up, Roll Over, Single Leg Circles, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Single Straight Leg Stretch, Double Straight Leg Stretch, Criss Cross, Spine Stretch Forward.
 - *Diese bereiten den Körper vor – sie aktivieren das Zentrum und mobilisieren Wirbelsäule und Hüften.*
- Herausfordernde Verbindungen & Arbeiten gegen die Schwerkraft: geht über zu Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw, Swan, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Thigh Stretch, Neck Pull.
 - *Hier forderst du die Schwerkraft heraus, die Verbindungen zwischen Ober- und Unterkörper sowie komplexere Bewegungsabfolgen.*
- Balance & Kontrolle: umfasst High Scissors, High Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Leg Kicks, Teaser, Hip Circles, Swimming.
 - *Der Körper muss stabilisieren, große Bewegungsumfänge kontrollieren, seitlich balancieren und aus weniger stabilen Positionen heraus arbeiten.*
- Stark abschließen: umfasst Leg Pull Front & Back, Kneeling Side Kicks, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push-Ups.

- *Die Reihenfolge endet mit einer Ganzkörperintegration und aufrechter Haltung, wobei Präzision und Koordination im Vordergrund stehen.*

0:30 – 0:45

Über den Chair

Den Wunda Chair verstehen

- Geschichte und Entwicklung des Wunda Chair
- Joseph Pilates' ursprüngliche Vision und Zweck
- Warum der Chair als funktionales Möbelstück entworfen wurde
- Die Rolle des Chair im Pilates-System
- Mündliche Überlieferung und Traditionslinien rund um den Wunda Chair

Warum auf dem Chair trainieren?

Die Schüler untersuchen, wie der Chair Folgendes entwickelt:

- Funktionelle Kraft
- Balance und Stabilität
- Koordination
- Körperwahrnehmung (Propriozeption)
- Organisation des Nervensystems
- Präzision unter Belastung
- Aufrechte Bewegungsmuster

Der Chair enthüllt ...

Die Schüler lernen, wie der Chair Folgendes aufdeckt:

- Asymmetrien
- Mangelhafte Gewichtsverlagerung
- Instabilität
- Kompensatorische Bewegungsmuster
- Verlust der Ausrichtung
- Schwache Übergänge
- Ineffiziente Bewegungsstrategien

Grundlegende Chair-Konzepte

- Stabilität vor Mobilität
- Federbewusstsein und Widerstandsmanagement
- Sicherer Aufbau
- Sicherer Ein- und Ausstieg
- Präzision statt Kraft
- Funktionelle Bewegungsmuster
- Kontrolle in aufrechter Position
- Integration des gesamten Körpers

Federbewusstsein

Verständnis dafür, dass Federn Folgendes können:

- Widerstand erhöhen
- Unterstützung bieten
- Die Bewegungsqualität verbessern
- Die Stabilität herausfordern
- Das Bewegungsziel verändern

Sicherheitsprinzipien

Die Schüler zeigen:

- Passende Federauswahl
- Sichere Positionierung des Klienten
- Korrekte Spotting-Techniken
- Sichere Übergänge
- Gerätebewusstsein
- Risikomanagement

Chair-Verbindungen

Verständnis dafür, wie die Arbeit am Chair Folgendes verbessert:

- Organisation am Chair
- Core-Integration
- Balance
- Stabilität
- Funktionelle Kraft

- Bewegungseffizienz über die Geräte hinweg

Bereitschaft des Klienten für den Chair

Die Schüler erkennen, wann Klienten bereit sind, mit dem Chair-Training zu beginnen, anhand von:

- Core-Stabilität
- Lumbopelvine Stabilität
- Haltungskontrolle
- Balance
- Körperwahrnehmung
- Atemkoordination
- Sichere Bewegungsübergänge
- Fähigkeit, Bewegungsanweisungen zu folgen

Bereitschaft für Advanced Chair

Die Schüler untersuchen Progressionskriterien, darunter:

- Kontrolle unter Instabilität
- Präzision
- Selbstvertrauen
- Effiziente Bewegungsmuster
- Atemkontrolle
- Sichere Progressionen
- Bewegungsqualität vor Schwierigkeitsgrad

Was der Chair für die Matte entwickelt

Der Chair ist eines der besten Geräte, um eine Matten-Praxis zu entwickeln:

- **Core-Kraft** gegen die Schwerkraft
- **Einbeinige Stabilität**
- **Balance im Stand**
- **Skapula-Stabilität**
- **Kraft des Schultergürtels**
- **Hüftdissoziation**
- **Wirbelsäulenartikulation**
- **Kraft der hinteren Kette**
- **Funktionelle Kraft der unteren Körperhälfte**
- **Präzision unter Belastung**
- **Körperwahrnehmung (Propriozeption)**
- **Kontrolle ohne externe Unterstützung**

Wunda Chair → Verbindungen zu Matten-Übungen

Matten-Übung	Chair-Übung(en)	Wie der Chair die Matten-Übung unterstützt
Breathing	Seated Foot Press	Entwickelt Haltungsorganisation, Atemausdehnung und Rippenbogenkontrolle in aufrechter Position.
The Hundred	Seated Press Downs, Standing Pump	Baut Schulterstabilität, Core-Ausdauer und Rumpfkontrolle ohne Nackenspannung auf.
Roll Up	Hamstring Stretch, Standing Pike Preparation	Verbessert die Länge der hinteren Kette, die Bauchkontrolle und die Wirbelsäulenartikulation.
Single Leg Circles	Standing Leg Press, Standing Side Press	Entwickelt Beckenstabilität, während ein Bein unabhängig bewegt wird.
Rolling Like a Ball	Seated Pump, Standing Balance Work	Verstärkt das tiefe Anheben der Bauchmuskulatur und die Zentrumskontrolle statt Schwung.
Single Leg Stretch	Seated Press Downs	Fördert die Rumpfstabilität, während ein Bein unabhängig bewegt wird.
Double Leg Stretch	Standing Pump	Fordert die Rumpfstabilität heraus, während obere und untere Extremitäten koordiniert werden.
Spine Stretch Forward	Hamstring Stretch	Verbessert das Hüftscharnier (Hip Hinge), die Wirbelsäulenflexion und die axiale Länge.
Open Leg Rocker	Pike Preparation	Baut Schulterstabilität, Bauchhebung und das für das Schaukeln erforderliche Gleichgewicht auf.
Corkscrew	Standing Side Press	Stärkt die Kontrolle der schrägen Bauchmuskeln und die Beckenstabilisierung bei Rotationsbewegungen.
Saw	Standing Side Press	Entwickelt Rotationsstabilität und Wirbelsäulenverlängerung.
Swan	Swan on Chair	Stärkt die hintere Kette, die Skapula-Stabilisierung und die Extension der Brustwirbelsäule.

Single Leg Kick	Prone Presses	Baut Kraft der hinteren Kette und Kontrolle der Hüftextension auf.
Double Leg Kick	Swan & Prone Extensions	Verbessert die Wirbelsäulenextension, die Schulteröffnung und die Ausdauer der Rückseite.
Neck Pull	Standing Pike	Entwickelt exzentrische Bauchkontrolle und Wirbelsäulenartikulation.
Scissors	Standing Single Leg Press	Verbessert die Beckenstabilität und die einseitige Beinkontrolle.
Bicycle	Standing Leg Press	Entwickelt Hüftdissoziation bei gleichzeitiger Rumpfstabilität.
Shoulder Bridge	Standing Pump	Stärkt die hintere Kette, die Hüftextension und die Beckenorganisation.
Teaser	Pike, Tendon Stretch Preparation	Baut Bauchhebung, Gleichgewicht, Wirbelsäulenartikulation und Kontrolle gegen die Schwerkraft auf.
Hip Twist	Standing Side Press	Fordert die Stabilität der schrägen Bauchmuskeln und kontrollierte Rotation heraus.
Swimming	Swan, Prone Press	Entwickelt körperübergreifende Integration, Wirbelsäulenextension und Ausdauer.
Leg Pull Front	Pike, Press Up	Baut Stabilität des Schultergürtels und Ganzkörperintegration auf.
Leg Pull Back	Reverse Presses	Entwickelt Kraft der hinteren Kette, Schulterextension und Hüftstabilität.
Side Kick Series	Standing Side Press	Verbessert die laterale Stabilität und die Beckenorganisation.
Side Bend	Side Press	Entwickelt Kraft der lateralen Kette und Schulterstabilität.
Boomerang	Pike & Balance Series	Verstärkt Bewegungsabfolgen, Gleichgewicht, Kontrolle und fortgeschrittene Wirbelsäulenorganisation.
Seal	Seated Balance Work	Verbessert das dynamische Gleichgewicht und die tiefe Core-Kontrolle.
Push Up	Pike, Press Up	Stärkt die Integration des Oberkörpers, die Skapula-Kontrolle und die Core-Stabilität.

0:45 – 3:00

Chair-Übungswiederholung – Fundamental-Repertoire

Rückenlage

- Lying Flat

Seitlage

Sitzend

- Dips
- Footwork
- Mermaid

Stehend

- Ankle Pumps
- Standing Leg Pumps
- Washer Woman
-

Chair-Übungswiederholung – Intermediate-Repertoire

Rückenlage

- Lying Flat (Bridging, Parakeet)

Kniend

- Cat
- Kneeling Mermaid

Bauchlage-Serie

Sitzend

- Dips
- Frog Series
- Teaser
- Reverse Swan

Stehend-Serie

- Lunges
- Pull Ups

Chair-Übungswiederholung – Intermediate-Repertoire

Rückenlage, Bauchlage, Sitzend, Stehend

PAUSE

3:00 - 3:30

Unterrichtslabore

Zweck der Unterrichtslabore

In den Unterrichtslaboren wird Wissen zu Unterrichtsfähigkeit.

Während sich der Übungswiederholungsteil der Ausbildung auf das Erlernen des Repertoires, das Verständnis der Bewegungsmechanik und das Erleben der Übungen im eigenen Körper konzentriert, bieten die Unterrichtslabore die Möglichkeit, die praktischen Fähigkeiten zu entwickeln, die erforderlich sind, um eine wirksame Pilates-Lehrkraft zu werden.

Während der Unterrichtslabore wechseln die Schüler zwischen den Rollen Lehrer, Klient und Beobachter. So kann jeder Teilnehmer die Übungen aus mehreren Perspektiven erleben und dabei Selbstvertrauen in Kommunikation, Beobachtung und praktischem Unterrichten entwickeln.

Der Zweck der Unterrichtslabore besteht darin, den Schülern zu helfen:

- Das Unterrichten von Übungen in einer unterstützenden Lernumgebung üben
- Klare, prägnante und wirksame Cueing-Fähigkeiten entwickeln
- Beobachtung und Bewegungsanalyse verbessern
- Lernen, Kompensationen und Bewegungsmuster zu erkennen
- Das Auswählen passender Modifikationen und Progressionen üben
- Sicherheit beim Übungsaufbau, Federwechsel und bei Übergängen gewinnen
- Eine professionelle Lehrpräsenz und Kommunikationsfähigkeiten entwickeln
- Lernen, wie man für Klienten eine sichere und positive Erfahrung schafft

Am wichtigsten ist, dass die Unterrichtslabore die Schüler dazu ermutigen, über das reine Auswendiglernen von Übungen hinauszudenken und wie Lehrkräfte zu denken. Anstatt einfach zu fragen: „Welche Übung kommt als Nächstes?“, lernen die Schüler zu fragen: „Was braucht dieser Klient, und wie kann ich Pilates nutzen, um ihm eine bessere Bewegung zu ermöglichen?“

Das Ziel ist nicht Perfektion. Das Ziel ist Übung. Durch Wiederholung, Feedback und angeleitetes Mentoring bauen die Schüler nach und nach das Selbstvertrauen und die Unterrichtsfähigkeiten auf, die nötig sind, um sichere, wirksame und ansprechende Pilates-Stunden zu leiten.

Runde 1: Fundamental – Übungsanalyse

(3:30 - 4:10 Übergangszeit 4:10 - 4:20)

Die Schüler bewerten:

- Zweck
- Voraussetzungen
- Kontraindikationen
- Sicherheitsaspekte

Runde 2: Fundamental-Fähigkeiten unterrichten

(4:20 - 5:00 Übergangszeit 5:00 - 5:10)

Die Schüler unterrichten:

- Flexionsübungen
- Extension
- Rotationsübungen
- Lateralflexionsübungen

Fokus:

- Spotting-Techniken
- Federauswahl
- Sicherheitsmanagement

Runde 3: Fundamental Chair-Sequenz (5:10 - 5:50)

Die Schüler entwerfen und unterrichten eine kurze Chair-Einheit, die Folgendes umfasst:

- Aufwärmen

- Mobilitätskomponente
- Kraftkomponente
- Extensionsarbeit
- Integration und Cool-down

Fokus:

- Flow
- Programmierung
- Übungsauswahl
- Präsenz des Ausbilders
- Sicherheit des Klienten

5:50 – 6:00

Feedback des Ausbilders & Abschluss

- Individuelles Feedback
- Unterrichtsstärken & Entwicklungsbereiche
- Vorbereitung auf das eigenständige Unterrichten
- Fragen und Diskussion

„Jedes Cue, das du verfeinerst, jede Bewegung, die du beobachtest, und jeder Klient, den du verstehst, bringt dich einen Schritt näher daran, die Lehrkraft zu werden, die jemand nie vergessen wird.“

Tag 2: Intermediate/Advanced Chair

0:00 – 0:30

Chair-Flow mit Master Trainer

0:30 – 0:45

Wiederholung & Integration

- Schlüsselkonzepte aus Tag 1
- Fragen und Diskussion
- Wiederholung der Prinzipien der Wirbelsäulenmobilität
- Progression von Anfänger- zu Intermediate-Arbeit

0:45 – 3:00

Intermediate & Advanced Chair-Repertoire

Schwerpunktbereiche

- Lateralflexion
- Rotation
- Tiefe Wirbelsäulenextension
- Inversionen
- Ganzkörperintegration

3:30 – 5:50

Unterrichtslabore

Runde 1: Advanced – Übungsanalyse

(3:30 - 4:10 *Übergangszeit* 4:10 - 4:20)

Die Schüler bewerten:

- Zweck
- Voraussetzungen
- Kontraindikationen
- Sicherheitsaspekte

Runde 2: Intermediate-Fähigkeiten unterrichten

(4:20 - 5:00 *Übergangszeit* 5:00 - 5:10)

Die Schüler unterrichten:

- Extensionsübungen
- Rotationsübungen
- Lateralflexionsübungen
- Vorbereitungsübungen für Inversionen

Fokus:

- Spotting-Techniken
- Federauswahl
- Sicherheitsmanagement

Runde 3: Intermediate Chair-Sequenz (5:10 - 5:50)

Die Schüler entwerfen und unterrichten eine kurze Chair-Einheit, die Folgendes umfasst:

- Aufwärmen
- Mobilitätskomponente
- Kraftkomponente
- Extensionsarbeit
- Integration und Cool-down

Fokus:

- Flow
- Programmierung
- Übungsauswahl
- Präsenz des Ausbilders
- Sicherheit des Klienten

5:50 – 6:00

Feedback des Ausbilders & Abschluss

- Individuelles Feedback
- Unterrichtsstärken & Entwicklungsbereiche
- Vorbereitung auf das eigenständige Unterrichten
- Fragen und Diskussion

„Jedes Cue, das du verfeinerst, jede Bewegung, die du beobachtest, und jeder Klient, den du verstehst, bringt dich einen Schritt näher daran, die Lehrkraft zu werden, die jemand nie vergessen wird.“