



AGENDA DES TEACHER-TRAINING-WOCHENENDES

Modul 4 | Advanced Reformer, Spine Corrector & Ladder Barrel

Dauer: 6 Stunden pro Tag | **Mittagspause:** 3:00–3:30 | Die Zeitangaben entsprechen der seit Tagesbeginn verstrichenen Zeit.

TAG 1 | ADVANCED REFORMER

0:00–0:30 | Aufwärmen mit der klassischen Mat-Reihenfolge

Verbinde dich wieder mit der klassischen Mat-Sequenz, der Organisation der Wirbelsäule und dem Pilates-System, bevor die fortgeschrittene Arbeit an den Geräten beginnt.

Mat-Reihenfolge (38 Übungen): Hundred, Roll Up, Roll Over, Single Leg Circle, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Single Straight Leg Stretch, Double Straight Leg Stretch, Criss Cross, Spine Stretch Forward, Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw, Swan, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Thigh Stretch, Neck Pull, High Scissors, High Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Leg Kicks, Teaser, Hip Circles, Swimming, Leg Pull, Leg Pull Front, Kneeling Side Kicks, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push Ups.

0:30–0:40 | Übergang

Wechsel zu den Reformern, Stationen einrichten und auf die fortgeschrittene Arbeit vorbereiten.

0:40–3:00 | Advanced-Reformer-Arbeit & Systemintegration

Einführende Diskussion: Warum fortgeschrittene Übungen wichtig sind; mehr Koordination, Organisation der Wirbelsäule, Kontrolle und Übergänge; wie sich die klassische Reformer-Reihenfolge schrittweise aufbaut. Die Diskussion ist in die praktische Arbeit integriert und wird nicht als eigener Block eingeplant.

Bewegungserkundung: Arbeit in Rückenlage, Bauchlage, im Sitzen, im Vierfüßlerstand und im Stand. Schwerpunkte: Federwahl, Bewegungsqualität, sicheres Ein- und Aussteigen, Rhythmus, Tempo und die Bereitschaft der Klienten für fortgeschrittene Arbeit.

Klassische Reformer-Reihenfolge: Die vollständige Übungsabfolge findest du auf Seite 2.

3:00–3:30 | Mittagspause

3:30–6:00 | Teaching Lab – Advanced Reformer

Vom Ausführen zum Unterrichten: In Dreiergruppen wechseln die Teilnehmenden zwischen den Rollen Lehrer/in, Übende/r (Klient/in) und Beobachter/in. Jede/r übt einen klaren Aufbau, Beobachtung, Cueing und das Verbinden von Übungen.

Rotation	Lehrer/in	Übende/r	Beobachter/in
1	Teilnehmer/in A	Teilnehmer/in B	Teilnehmer/in C
2	Teilnehmer/in B	Teilnehmer/in C	Teilnehmer/in A
3	Teilnehmer/in C	Teilnehmer/in A	Teilnehmer/in B

Unterrichtsunterstützung: Der Senior Master Trainer leitet die Lernziele, Demonstrationen und das Feedback. Der Junior Master Trainer geht zwischen den Gruppen umher, coacht in Echtzeit, hilft beim Verfeinern der Cues und gibt Erläuterungen auf Englisch/Deutsch.

3:30–3:40 Gruppenaufbau | **3:40–4:15** Runde 1 – Klarheit der Übung

4:15–4:25 Übergang | **4:25–5:00** Runde 2 – Bewegungsbeobachtung

5:00–5:10 Übergang | **5:10–5:45** Runde 3 – Mini Teaching Flow (2–3 verbundene Übungen)

5:45–6:00 Abschlussreflexion

KLASSISCHE REFORMER-REIHENFOLGE

Beginn & Rowing

Footwork; Hundred; Overhead; Coordination; Rowing 1 bis 6 (Into the Sternum, 90 Degrees, From the Chest, From the Hips, Shave, Hug).

Erste Long Box

Swan; Pull Straps; T Pull; Backstroke; Teaser; Breaststroke; Hamstring Curls; Horseback.

Long Stretch & Stomach Massage

Long Stretch; Down Stretch; Up Stretch; Elephant; Single Leg Elephant; Long Back Stretch; Stomach Massage Series; Tendon Stretch; Single Leg Tendon Stretch.

Short Box & Inversionen

Short Box Series (Round, Tall, Side to Side, Twist and Reach); Tree; Side Sit Ups; Short Spine; Headstands (Facing Down, Facing Up); Semi Circle.

Fortgeschrittene Integration

Chest Expansion; Thigh Stretch; Backbends; Arm Circles; Snake and Twist; Headstands with Straps; Corkscrew; Tic Toc; Control Balance Off.

Zweite Long Box & Abschluss

Grasshopper; Swimming; Rocking; Long Spine Massage; Frogs and Circles; High Bridge; Mermaid; Knee Stretches (Round, Flat, Knees Off); Running; Pelvic Lift.

Abschließende fortgeschrittene Arbeit

Control Balance Push Ups (Front, Back); Star; Side Splits; Front Splits; Russian Splits; Russian Squat.

TAG 2 | LADDER BARREL & SPINE CORRECTOR

0:00–0:30 | Klassischer Mat- oder Spine-Corrector-Flow

Wähle das Warm-up, das die Gruppe am besten auf die bevorstehende Barrel-Arbeit vorbereitet.

0:30–1:00 | Geschichte, Zweck & Systemintegration

Spine Corrector: Gebogene Stütze für die Artikulation und Extension der Wirbelsäule, die Öffnung von Brustkorb und Hüfte, Haltungsbewusstsein und Kontrolle.

Ladder Barrel: Eine gestützte Fläche mit Leiter für kontrollierte Wirbelsäulenbewegung, Beweglichkeit, Kraft und Ganzkörperintegration.

Unterrichtsdiskussion: Wann ist ein/e Klient/in bereit? Wie unterscheiden wir kontrollierten Bewegungsumfang von Kollaps, und wann sollte eine Übung modifiziert oder zurückgestellt werden?

1:00–3:00 | Arbeit an Ladder Barrel & Spine Corrector

Wechsle zwischen den Geräten. Erkunde Positionierung, Artikulation und Extension der Wirbelsäule, stabile versus mobile Segmente, Atmung, Balance, Übungsprogressionen und Sicherheit. Beobachte, wie jedes Gerät unterschiedliches Feedback und unterschiedliche Unterstützung bietet.

3:00–3:30 | Mittagspause

3:30–6:00 | Teaching Lab – Barrel Integration

Es gilt dieselbe Rotation Lehrer/in / Übende/r / Beobachter/in wie an Tag 1; die Drei-Runden-Struktur wird auf Ladder Barrel und Spine Corrector angewendet. Der Senior Master Trainer führt durch die Lernziele; der Junior Master Trainer bietet individuelles Coaching und Unterstützung auf Englisch/Deutsch.

3:30–3:40 Gruppenaufbau | **3:40–4:15** Runde 1 – Klarheit der Übung: sichere Platzierung, Unterstützung und Anweisungen.

4:15–4:25 Übergang | **4:25–5:00** Runde 2 – Bewegungsbeobachtung: Organisation der Wirbelsäule, Kompensation und Kontrolle.

5:00–5:10 Übergang | **5:10–5:45** Runde 3 – Mini Teaching Flow: 2–3 Übungen fließend verbinden.

5:45–6:00 Abschlussreflexion und zentrale Erkenntnisse.

Ideen für Mini-Flows: Spine Corrector – Dart, Swan Prep / Swan Dive, Ballet Stretches. Ladder Barrel – C Curve, Bridging, Corkscrew. Wähle passende Variationen für den/die Übende/n.

Advanced Pilates bedeutet nicht, beeindruckende Übungen zu zeigen. Es bedeutet, Organisation, Präzision und Kontrolle zu bewahren, wenn die Herausforderung steigt.