



POLESTAR PILATES®



ANATOMIE – Teste dein Basiswissen

Anatomische Strukturen zu kennen, zu „begreifen“ und in Beziehung auf Pilates Übungen setzen zu können, um Zusammenhänge zu verstehen und anwenden zu können, ist eine grundlegende Voraussetzung für einen verantwortungsbewussten Pilates Trainer.

Wir helfen dir, dich zu orientieren! Wenn du die folgenden Fragen beantworten kannst, hast du ein ausreichendes anatomisches Basiswissen. Hast du Schwierigkeiten die Fragen zu beantworten, empfehlen wir dir, freiwillig den POLESTAR Kurs A9-lebendige Anatomie zu besuchen. Du wirst die Effektivität der Pilates Übungen besser verstehen und deshalb auch besser nutzen können. Das ist bedeutsam für dich und deine Kunden.

Bitte benutze auch die Rückseite des Fragebogens für deine Antworten. Danke.

	Thema	FRAGE / ANTWORT
1	Ich kenne die Bewegungsebenen und kann diese in Pilatesübungen benennen.	Ebene: Ebene: Ebene:
2	Ich kenne und verstehe die Atemfunktion und kann die Zwerchfellbewegung den Atemphasen zuordnen.	Bewegungsrichtung des Zwerchfells während der Einatmung:
4	Ich kann wichtige Knochen und Knochenvorsprünge am Körper ertasten und benennen.	Beschreibe, wo sich die Spina iliaca anterior superior befindet:
5	Ich kenne die Struktur und Funktion der Wirbelsäule und kann die Verbindung zu anderen Regionen des Körpers erläutern.	z.B.: Nenne die Teile, die zu einem Wirbelsegment gehören:
6	Ich kenne verschiedene Gelenktypen und kann diese zuordnen.	Nenne zwei Kugelgelenke des menschlichen Körpers:
7	Ich kann Gelenkbewegungen definieren und Bewegungsgrenzen funktionell begründen.	Beschreibe die 3 Phasen der Elevation der Schulter incl. Bewegungsfreiheit in °:
8	Ich kann Funktion, Organisation und Strukturen der motorischen Steuerung erklären.	Zähle alle an einer Bewegung beteiligten Strukturen auf:
9	Ich kann in eigenen Worten Propriozeption erklären und beteiligte Strukturen aufzählen:	
10	Ich verstehe das funktionelle Zusammenspiel von Muskelgruppen und kann Muskelschlingen benennen.	Nenne einen Synergisten des Muskulus transversus abdominis:
11	Ich kenne die Arbeitsweisen der Muskulatur.	1.: 2.: 3.:
12	Ich kann zwischen lokaler und globaler Muskulatur unterscheiden.	Nenne jeweils zwei Beispiele:

Sende uns deinen beantworteten Bogen zu! Wir geben dir gerne Feedback! Wir beraten dich über deine nächsten Schritte und beantworten all deine Fragen. Nimm Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf dich!

POLESTAR-
Improvement through movement!

POLESTAR GmbH
Krefelderstraße 18
50760 Köln
Öffnungszeiten Büro tgl. 10-14 Uhr
tel.: 0049 221 1679469
[mail: info@polestarpilates.de](mailto:info@polestarpilates.de)
web: www.polestarpilates.de