

Somatic Pilates 28 AIKATAULU

1 PV = 9 oppituntia a 45 min LÄHIOPISELUPÄIVÄT 14 KPL YHT. 126 oppituntia

PV 1	to 22.9.2022	
	08.30–09.15	Ryhmäytyminen, esittely: Jami ja Hanna
	09.15–10.15	Somatiikan historiaa, Pilateksen historiaa: Jami
	10.30–12.00	Biomekaniikan perusteet, liikkeiden tasot ja akselit, nivelet: Jami
	12.00–12.45	Lounas
	12.45–13.30	Opiskelukäytännöt ja materiaalit, observointi ja avustus: Hanna
	13.30–14.45	Alkuasentojen anatomia: seisten, koukkuselinmakuu, päinmakuu istuen, nelinkontin ja kylkimakuu: Hanna
	15.00–16.00	Pre-pilatesliikkeet: Hanna
PV 2	pe 23.9.2022	
	08.00–08.45	Pilateksen periaatteet: Jami
	08.45–10.15	Anatomian opiskelun perusteet ja toiminnallinen anatomia: Jami ok
	10.30–12.00	Pilates Power House: keskivartalon anatomia ja lihasten toiminta teoria ja käytäntö: Jami
	12.00–12.45	Lounas
	12.45–14.45	Pre-pilatesliikkeet: Hely
	15.00–16.00	Pilatestunti: Hely
PV3	to 20.10.2022	
	08.00–12.00	Lonkan rakenne, alaraajojen rakenne ja toiminta . Jami
	12.00–12.45	Lounas
	12.45–14.30	Mikä on klassinen mattorepertuaari? Klassiset liikkeet 1-3: The Hundred, The Roll Up, The Roll Over: Hanna
	14.45–16.00	Klassiset Liikkeet 4-5 The One Leg Circle, Rolling Back: Hanna
PV 4	pe 21.10.2022	
	08.00–10.00	Hartiarenkaan anatomia : Jami
	10.15–12.00	Lapatuki: Mitä se tarkoittaa eri asennoissa: Jami
	12.00–12.45	Lounas
	12.45–14.45	Klassiset liikkeet 6-10: The One Leg Stretch, The Double Leg Stretch, The Spine Stretch, The Rocker w Open Legs, The cork Screw: Hanna
	15.00–16.00	Klassiset liikkeet 11-12 The Saw, The Swan Dive Hanna
PV 5	ma 21.11.2022	
	08.00–12.00	Selkä ja Pilates / ryhtianalyysi PIA NIRKKO
	12.00–12.45	Lounas
	12.45–14.45	Tuntisuunnitelman laatiminen, peruskurssin ohjeistus ja alkeistunnin läpikäynti: Rita
	15.00–16.00	Alkeistunti: Rita
PV 6	ti 22.11.2022	
	08.00–12.00	Klassiset liikkeet 13-17, The single leg kick, The Double Leg Kick, The Neck Pull, The Scissors, The Bicycle, 18-19 The Shoulder Bridge, The Twist: Hanna
	12.00–12.45	Lounas
	12.45–16.00	Hengitys ja pilates: anatomia, fysiologia ja käytäntö: Tommi
PV 7	to 15.12.2022	
	08.00–12.00	Selän sairaudet: PIA NIRKKO
	12.00–12.45	Lounas
	12.45–16.00	Klassiset liikkeet 20-22: The Jack Knife, The Side Kick, The Teaser 23–24: The Hip Twist, The Swimming: Hely

PV 8	pe 16.12.2022	
	08.00-10.45	Manuaalinen ohjaaminen ja avustaminen. Rita
	11.00-12.00	Opetusharjoittelu. Jokainen pitää lyhyen opetustuokion alkeistuntisuunnitelmasta. Jokainen saa lyhyen arvioijien palautteen: Hanna ja Hely
	12.00-12.45	Lounas
	12.45-16.00	Opetusharjoittelu. Jokainen pitää lyhyen opetustuokion alkeistuntisuunnitelmasta. Jokainen saa lyhyen arvioijien palautteen: Hanna ja Hely
PV 9	to 19.1.2023	
	08.00-09.00	Anatomian välikoe Hanna
	09.00-12.00	Faskiakalvot lyhyesti: Jami
	12.00-12.45	Lounas
	12.45-14.45	Klassiset liikkeet 25-28: The Leg Pull Front, The leg Pull, The Side Kick Kneeling, The Side Bend: Hanna
	15.00-16.00	Klassiset liikkeet 29-30 The Boomerang, The Seal: Hanna
PV 10	pe 20.1.2023	
	08.00-12.00	Raskaana olevien ja synnyttäneiden harjoittelu: Hely
	12.00-12.45	Lounas
	12.45-14.45	Klassiset liikkeet 31-34: The Crab, The Rocking, The Control Balance, The Push Up: Hanna
	15.00-16.00	Pilatestunti klassiseen repertuaariin: Hanna
PV 11	to 16.2.2023	
	08.00-10.00	Loppukoe Hanna
	10.00-12.00	Tutustuminen pienvälineisiin ja miksi niitä käytetään, Pallo : Hanna
	12.00-12.45	Lounas
	12.45-13.45	Pilates pienvälineet: Pallo, Hanna
	14.00-16.00	Pilates pienvälineet: Rulla, Hely
PV 12	pe 17.2.2023	
	08.00-12.00	Pienvälineet, Kuminauha, keppi ja käsipainot, Hely
	12.00-12.45	Lounas
	12.45- 13.30	Kysymyksiä näytetunneista, Kokeiden palautus Hanna
	13.30-16.00	Pienvälineet, Rengas, Hanna
PV 13	to 23.3.2023	
	08.00-12.00	Näytetunnit/matto: Jami ja Hanna
	12.00-12.45	Lounas
	12.45-16.00	Näytetunnit/matto: Hely ja Hanna
PV 14	pe 24.3.2023	
	08.00-12.00	Tutustuminen laiteharjoitteluun, Hely
	12.00-12.45	Lounas
	12.45-15.00	Palautekeskustelu, kysymyksiä ja vastauksia: Jami ja Hanna
	15.00-16.00	Todistusten jako: Hanna, Jami, Hely,