

## Somatic Pilates 29 AIKATAULU

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

### **PV 1 to 23.2.2023**

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 24.2.2023**

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 ma 27.3.2023**

08.00–12.00 Hengitys ja pilates: anatomia, fysiologia ja käytäntö: Jami  
12.00–12.45 Lounas  
12.45–14.30 Mikä on klassinen mattoepertuaari? 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 ti 28.3.2023**

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 24.4.2023**

08.00-12.00 Selkä ja Pilates / ryhtianalyysi Gene  
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 25.4.2023**  
08.00-12.00 Lonkan rakenne, alaraajojen rakenne ja toiminta . Jami  
12.00–12.45 Lounas  
12.45-16.00 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
- PV 7**      **to 25.5.2023**  
  
08.00-12.00 Selän sairaudet: Gene  
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 26.5.2023**  
8.00-12.00 Opetusharjoittelu. Jokainen pitää lyhyen opetustuokion alkeistuntisuunnitelmasta. Jokainen saa lyhyen arvioijien palautteen: Hanna ja Hely  
12.00–12.45 Lounas  
12.45–16.00 Manuaalinen ohjaaminen ja avustaminen. Rita
- PV 9**      **ma 12.6.2023**  
08.00-09.00 Anatomian välikoe Hanna  
09.00-12.00 Klassiset liikkeet: Hanna  
12.00–12.45 Lounas  
12.45-16.00 Hengitystekniikkaa: Hengitys ja ääni: Tommi
- PV 10**      **ma 13.6.2023**  
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 17.8.2023**  
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 18.8.2023**  
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 21.9.2023**

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 22.9.2023**

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,