

Somatic Pilates 30 AIKATAULU

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

PV 1

MA 25.9.2023

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

TI 26.9.2023

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 Manuaalinen ohjaaminen ja avustaminen : Rita

15.00–16.00 Pilatestunti: Rita

PV3

TO 26.10.2023

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 4

PE 27.10.2023

08.00-10.00 Hartiarenkaan anatomia : Jami

10.15–12.00 Lapatuki: Mitä se tarkoittaa eri asennoissa: Jami

12.00–12.45 Lounas

12.45–14.30 Mikä on klassinen mattorepertuaari? Klassiset liikkeet: Hanna

14.45–16.00 Klassiset Liikkeet : Hanna

PV 5

TO 23.11.2023

08.00-12.00 Lonkan ja alaraajojen rakenne ja toiminta :Jami

12.00-12.45 Lounas

12.45–14.30 Klassiset liikkeet: Hely

14.45–16.00 Klassiset Liikkeet : Hely

- PV 6** **PE 24.11.2023**
08.00-12.00 Hengitystekniikkaa: Hengitys ja ääni: Tommi
12.00-12.45 Lounas
12.45-16.00 Manuaalinen ohjaaminen ja avustaminen. Rita
- PV 7** **MA 11.12.2023**
08.00-12.00 Selän sairaudet : Gene
12.00-12.45 Lounas
12.45-13.45 Klassiset liikkeet: Hanna
14.00 - 16.00 Klassiset liikkeet: Hanna
- PV 8** **TI 12.12.2023**
8.00-12.00 Ohjausharjoittelu : Hanna ja Hely
12.00-12.45 Lounas
12.45-16.00 Ohjausharjoittelu : Hanna ja Hely
- PV 9** **MA 15.1.2024**
08.00-09.00 Anatomian välikoe Hanna
09.00-12.00 Faskiat lyhyesti : Jami
12.00-12.45 Lounas
12.45-16.00 Klassiset liikkeet : Hanna
- PV 10** **TI 16.1.2024**
08.00-12.00 Raskaana olevien ja synnyttäneiden harjoittelu: [Hely](#)
12.00-12.45 Lounas
12.45-16.00 Klassiset liikkeet : Hanna
- PV 11** **TO 22.2.2024**
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 23.2.2024**
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 21.3.2024**
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 22.3.2024

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,