

Certifierad Pilatesinstruktör

MODUL 1 – GRUNDLÄGGANDE PRINCIPER

1. Historien om Pilates

- Om Pilates
- Varför är Pilates bra träning?
- Inlämningsuppgift 1.1

2. Pilatesprinciperna

- Pilates 6 principer
- Film -Pilatesprinciperna
- Andning
- Centrerung
- Kontroll
- Koncentration
- Precision
- Flödande rörelser
- Inlämningsuppgift 1.2

3. Inledning till Pilatesklass

- Film
- Inlämningsuppgift 1.3

4. Uppvärmning

- Inledande positioner
- Bröst, brösttrygg, axlar, nacke
- Ryggrad, bakåtböjning och framåtfällning
- Ryggrad, rotation
- Ryggrad, lateralt
- Höft
- Ben, säte, rygg, höft
- Balans
- Film-Uppvärmning
- Inlämningsuppgift 1.4

MODUL 2 – TEKNIK OCH UTFÖRANDE

1. Klassupplägg

- Om klassupplägg
- Rama in din klass och sätt format
- Inlämningsuppgift 2.1

2. Pilates grundtekniker

- Om Pilatesteknik
- Hållning
- Kärna/Core/Powerhouse
- Neutral rygg och "imprint" (bäckenets placering)
- Film-Pilatestekniker
- Inlämningsuppgift 2..2

3. Startpositioner

- Stående positioner
- Ryggläge
- Magläge
- Sidoläge
- Sittande position
- Bordet (händer och knän i mattan)
- Hög sidoplanka
- Inlämningsuppgift 2.3

4. Pilatesklass

- Träna Pilatesklass 45 min. (online klass)
- Inlämningsuppgift 2.4

Certifierad Pilatesinstruktör

MODUL 3 – KLASSDESIGN

1. Klassiska Pilates övningar

- Översikt i korthet
- Hållning
- Kärna/Core/Powerhouse
- Neutral rygg och "imprint"
(bäckenets placering)
- Film-Pilates tekniker
- Inlämningsuppgift 3.1

2. Startpositioner

- Stående positioner
- Ryggläge
- Magläge
- Sidoläge
- Sittande position
- Bordet (händer och knän i mattan)
- Hög sidoplanka

3. Pilatesövningar

- Översikt klassiska övningar i korthet
- Övningar i ryggläge
- Övningar i magläge
- Sittande övningar
- Sidoläges serien samt Sido-böj serien
- Armstyrka
- Inlämningsuppgift 3.2

3. Avsluta klassen

- Nedvarvning
- Avslappning
- Stretch

3. Pilatesklass

- Träna Pilatesklass 45 min. (online klass)
- Inlämningsuppgift 3.3

MODUL 4 – COACHNING OCH MOTIVATION

1. Förberedelser

- Att tänka på innan du ska leda din klass
- Förberedelser
- Repetition

2. Kommunikation

- Vad kan du se, höra, känna in i klassen?
- Visuell instruktion
- Verbal instruktion
- Justering
- Gå runt i salen
- Inlämningsuppgift 4.1

3. Leda klassen

- Exempel på verbala nycklar
- Exempel på visuella nycklar
- Tre lägen av att leda vid rätt tillfälle
- Möt upp varje deltagare på dennes nivå
- Att tänka på när du instruerar Pilatesklass
- Inlämningsuppgift 4.2

4. Pilatesklass

- Träna Pilatesklass 45 min. (online klass)
- Inlämningsuppgift 4.3

Certifierad Pilatesinstruktör

MODUL 5- PRAKTISK TILLÄMPNING

1. Pilatesklass

- Träna Pilatesklass 60 min. (online klass)
- Inlämningsuppgift 5.1

2. Designa din egen klass (45-60 min)

- Mål och riktning med klassen
- Uppvärmning
- Övningar
- Avslut
- Musikval
- Förberedelser
- Inlämningsuppgift 5.2

3. Leda klassen

- Kort repetition om att leda klassen
- Inlämningsuppgift 5.3

4. Examinationsuppgift

- Spela in din klass 45-60 min. (online klass)
- CERTIFIERING



Målet med utbildningen

Utbildningen ger dig kunskaper i Pilatesträningens fantastiska värld där du får lära dig dess grundläggande principer och tekniker för att utföra och lära ut övningarna med precision och effektivitet. Du kommer att få designa din egen Pilatesklass och lära dig hur du motiverar, coachar och leder en klass.

Vi erbjuder en inspirerande, prisvärd och omfattande utbildning med inspelade online Pilatesklasser, och teknikklasser, vår erfarna instruktör finns med dig under hela utbildningen och guidar dig.

Utbildningen är omfattande med fem moduler. Detta ger dig möjlighet att verkligen fördjupa dig i varje aspekt av Pilates, från grundläggande till avancerade övningar. I varje modul får du göra inlämningsuppgifter och avslutningsvis även lämna in en examensuppgift.

Oavsett om du vill utveckla dig själv på ett personligt plan, eller strävar efter att bli en inspirerande och motiverande instruktör kommer vår utbildning att ge dig de verktyg och kunskaper du behöver för att känna dig trygg när du själv ska designa och instruera, eller utöva Pilates.

Behörighetskrav

Inga förkunskaper krävs

Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och examineringsprov erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

Examensbenämning

Certifierad Pilatesinstruktör.

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 4 veckors heltidsstudier.