

Platinum Pilates Academy

Öğretmen Eğitimi Hafta Sonu Programı

Modül 1 – Mat Temelleri



Tarihler: Ağustos 01 – 02, 2026

Eğitim Saatleri

Cumartesi: 09:30 – 16:00

Pazar: 10:00 – 16:00

Mola: 13:00 – 13:30

CUMARTESİ – 1. GÜN

Mat Temel & Orta Seviye Egzersizler

09:30 – 10:00 | Oryantasyon + Soru & Cevap

Program yapısı, beklentiler, çalışma yaklaşımı, Öğretim Laboratuvarlarına giriş ve Soru & Cevap.

10:00 – 10:20 | Mat Isınması

Nefes, kontrol, omurga hareketliliği ve hizalanma farkındalığı.

10:20 – 10:40 | Pilates'in Temelleri

Pilates Temelleri – Önce Anlamanız Gerekenler

10:20 – 10:40 | Pilates'in Temelleri

Imprint (Bastırılmış Omurga) ile Nötr Omurga – destek mi zorluk mu seçimi.

Klasik ile Çağdaş – yapı mı uyarlama mı.

Omurga Hareketi – fleksiyon, ekstansiyon, rotasyon, lateral fleksiyon.

Sistem – Mat ortaya çıkarır, ekipman hazırlar.

Temel Prensipler – Nefes, Kontrol, Hassasiyet, Hizalanma, Stabilite ile Mobilite, Akış, Farkındalık.

Mat'a Geri Dönüş: Nihai Hedef

Joseph Pilates, sistemini her aletin nihayetinde Mat repertuarını desteklemesi ve güçlendirmesi için tasarlamıştır. Diğer Pilates ekipmanları, öğrencilerin başarılı bir Mat çalışması için gereken kuvvet, kontrol, esneklik ve beden farkındalığını geliştirmelerine yardımcı olan destek, geri bildirim, direnç ve yardım sağlar.

Sırayı Öğrenmek

Güçlü Başlangıç: Hundred, Roll Up, Roll Over, Single Leg Circles, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Single Straight Leg Stretch, Double Straight Leg Stretch, Criss Cross, Spine Stretch Forward gibi egzersizleri içerir.

- Bunlar bedeni hazırlar - merkezi aktive eder, omurga ve kalçaları mobilize eder.

Zorlayıcı Bağlantılar ve Yerçekimine Karşı Çalışma: Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw, Swan, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Thigh Stretch, Neck Pull egzersizlerine geçer.

- Burada yerçekimine karşı çalışır, ekstansiyonu, üst/alt beden bağlantılarını ve daha karmaşık sıralamaları devreye sokarsınız.

Denge ve Kontrol: High Scissors, High Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Leg Kicks, Teaser, Hip Circles, Swimming egzersizlerini içerir.

- Beden; dengede kalmak, geniş hareket açıklıklarını kontrol etmek, yanlara doğru denge sağlamak ve daha az stabil pozisyonlardan çıkmak zorundadır.

Güçlü Bitiriş: Leg Pull Front & Back, Kneeling Side Kicks, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push-Ups egzersizlerini kapsar.

- Sıra, tüm vücut entegrasyonu ve dik duruşla sona erer; hassasiyet ve koordinasyon ön plandadır.

10:40 – 13:00 | Mat Çalışması – Temel & Orta Seviye

13:00 – 13:30 | Mola

13:30 – 15:55 | Öğretim Laboratuvarı Turları (Giriş)

Öğretim Laboratuvarı, eğitmen olarak becerilerinizi geliştirmeye başladığınız yerdir. Sadece egzersizleri uygulamak yerine, hareketi açıklamayı, bir danışana rehberlik etmeyi ve bedeni gerçek zamanlı olarak gözlemlemeyi pratik etmeye başlarsınız.

Bu, hataların beklendiği ve gelişim için bir araç olarak kullanıldığı aktif bir öğrenme ortamıdır. Amaç mükemmellik değil, tekrar, netlik ve özgüvendir.

Üçerli gruplar halinde çalışacak ve üç rol arasında dönüşümlü olarak yer alacaksınız:

Öğretmen – egzersize rehberlik eder ve talimat verir

Uygulayıcı – egzersizi danışan olarak yapar

Gözlemci – izler, analiz eder ve geri bildirim verir

Tur	Öğretmen	Uygulayıcı	Gözlemci
1	A	B	C
2	B	C	A
3	C	A	B

Öğretim Destek Sistemi

Baş Eğitimci oturumu yönetir, egzersizleri gösterir ve genel yapı ile eğitim yönünü belirler.

Yardımcı Eğitimci, Öğretim Laboratuvarı boyunca uygulamalı destek sağlar. Gruplar arasında dolaşarak anlık geri bildirim verir, öğretim dilinizi geliştirmenize yardımcı olur ve soruları hemen yanıtlar.

Bu iki kademeli öğretim yapısı, hiçbir zaman yalnız bırakılmamanızı sağlar. Öğrenirken yönlendirilir, düzeltilir ve desteklenirsiniz.

Yardımcı Eğitimci ayrıca gerektiğinde İngilizce ve Almanca dil desteği sağlayarak tüm katılımcılar için netlik ve anlayış sağlar.

13:40 – 14:15

Tur 1 – Egzersiz Netliği

Odak: Net talimatlar ve güvenli kurulum

Şunlara odaklanmalısınız:

- başlangıç pozisyonuna rehberlik etmek
- hareketi net bir şekilde açıklamak

Hedef: Uygulayıcı, egzersizi nasıl güvenli bir şekilde kuracağını ve yapacağını net bir şekilde anlar.

14:15 – 14:25

Geçiş

14:25 – 15:00

Tur 2 – Hareket Gözlemi

Odak: Bedeni izlemek ve düzeltmeler sunmak

Öğretmenler şunları gözlemlemeli:

- kaburga kafesi pozisyonu
- pelvis stabilitesi
- omuz gerginliği
- omurga hizalanması

Hedef: Hareket örüntülerini görme ve etkili ipuçları verme becerisini geliştirmek.

15:00 – 15:10

Geçiş

15:10 – 15:55

Tur 3 - Mini Öğretim Akışı

Odak: Egzersizleri bağlamak ve ritimle öğretmek

Bu son turda, her öğretmen uygulayıcısına **2-3 mat egzersizinden oluşan kısa bir dizi boyunca rehberlik edecektir.**

Amaç, her hareketi ayrı ayrı öğretmek yerine, egzersizlerin nasıl birbirine bağlandığını uygulamaya başlamaktır.

Öğretmenler şunlara odaklanmalı:

- egzersizler arasında net geçişler
- kendinden emin tempo ve ses
- bir sonraki hareket için verimli kurulum
- uygulayıcıyı gözlemlemeye devam ederken akışı sürdürmek

Bu turun amacı mükemmellik değil, bir danışana birden fazla egzersiz boyunca akıcı ve kendinden emin bir şekilde rehberlik etme becerisini geliştirmeye başlamaktır.

15:55 – 16:00 | Kapanış

PAZAR – 2. GÜN

10:00 – 10:30 | Mat Isınması

Nefes, kontrol, omurga hareketliliği ve hizalanma farkındalığı.

10:30 – 13:00 | Mat Çalışması – Orta Seviye & İleri Seviye

13:00 – 13:30 | Mola

13:30 – 15:55 | Öğretim Laboratuvarı Turları

Tur 1 – Egzersiz Netliği: kurulum ve net talimatlara odaklanma

Tur 2 – Hareket Gözlemi: hizalanma ve telafi hareketlerini görmeye odaklanma

Tur 3 – Mini Akış: 2-3 egzersizi ritim ve akışla birbirine bağlama

15:55 – 16:00 | Kapanış