

Eğitmen Eğitimi Gündemi

Modül 3: Chair



Gün 1: Fundamental & Intermediate Chair

0:00 – 0:30

Mat'a Dönüş: Nihai Hedef Başlamalı?

Neden Mat'ta

Joseph Pilates, sistemini her aletin nihayetinde Mat repertuarını desteklemesi ve güçlendirmesi için tasarlamıştır. Chair; öğrencilerin başarılı bir Mat çalışması için gereken gücü, kontrolü, esnekliği ve beden farkındalığını geliştirmelerine yardımcı olan destek, geri bildirim, direnç ve stabilite 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 Yer Çekimine Karşı Çalışma: Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw, Swan, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Thigh Stretch, Neck Pull hareketlerine geçer.
 - *Burada yer çekimine, üst/alt vücut bağlantılarına ve daha karmaşık sıralamalara meydan okursun.*
- Denge ve Kontrol: High Scissors, High Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Leg Kicks, Teaser, Hip Circles, Swimming hareketlerini içerir.
 - *Beden; stabilize etmek, geniş hareket açıklıklarını kontrol etmek, yanlar üzerinde denge kurmak ve daha az stabil pozisyonlardan çalışmak zorundadır.*

- Güçlü Bitiriş: Leg Pull Front & Back, Kneeling Side Kicks, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push-Ups hareketlerini kapsar.
 - *Sıralama, tüm vücut entegrasyonu ve ayakta duruş pozisyonuyla sona erer; hassasiyet ve koordinasyona vurgu yapılır.*

0:30 – 0:45

Chair Hakkında

Wunda Chair'i Anlamak

- Wunda Chair'in Tarihi ve Gelişimi
- Joseph Pilates'in Özgün Vizyonu ve Amacı
- Chair'in Neden İşlevsel Bir Mobilya Olarak Tasarlandığı
- Chair'in Pilates Sistemi İçindeki Rolü
- Wunda Chair'i Çevreleyen Sözlü Tarih ve Soy Gelenekleri

Neden Chair'de Çalışılmalı?

Öğrenciler, Chair'in şunları nasıl geliştirdiğini keşfedecek:

- Fonksiyonel güç
- Denge ve stabilite
- Koordinasyon
- Beden farkındalığı (propriosepsiyon)
- Sinir sistemi organizasyonu
- Yük altında hassasiyet
- Dik duruşta hareket örüntüleri

Chair Ortaya Çıkarır...

Öğrenciler, Chair'in şunları nasıl ortaya çıkardığını öğrenecek:

- Asimetriler
- Zayıf ağırlık aktarımı
- Dengesizlik
- Telafi edici hareket örüntüleri
- Hizalanma kaybı
- Zayıf geçişler
- Verimsiz hareket stratejileri

Temel Chair Kavramları

- Hareketlilikten önce stabilite
- Yay farkındalığı ve direnç yönetimi
- Güvenli kurulum
- Güvenli giriş ve çıkış
- Güçten önce hassasiyet
- Fonksiyonel hareket örüntüleri
- Dik pozisyonda kontrol
- Tüm vücudun entegrasyonu

Yay Farkındalığı

Yayların şunları yapabileceğini anlamak:

- Direnci artırmak
- Yardım sağlamak
- Hareket kalitesini artırmak
- Stabiliteye meydan okumak
- Hareketin amacını değiştirmek

Güvenlik İlkeleri

Öğrenciler şunları gösterecektir:

- Uygun yay seçimi
- Güvenli danışan konumlandırması
- Doğru spotting teknikleri
- Güvenli geçişler
- Ekipman farkındalığı
- Risk yönetimi

Chair Bağlantıları

Chair çalışmasının şunları nasıl geliştirdiğini anlamak:

- Chair organizasyonu
- Core entegrasyonu
- Denge

- Stabilite
- Fonksiyonel güç
- Aletler arası hareket verimliliği

Danışanın Chair'e Hazır Olması

Öğrenciler, danışanların Chair antrenmanına başlamaya ne zaman hazır olduğunu şu kriterlere göre belirleyecektir:

- Core stabilitesi
- Lumbopelvik stabilite
- Postür kontrolü
- Denge
- Beden farkındalığı
- Nefes koordinasyonu
- Güvenli hareket geçişleri
- Hareket talimatlarını takip edebilme

Advanced Chair'e Hazır Olma

Öğrenciler, aşağıdakiler dahil ilerleme kriterlerini keşfedecek:

- Dengesizlik altında kontrol
- Hassasiyet
- Özgüven
- Verimli hareket örüntüleri
- Nefes kontrolü
- Güvenli ilerlemeler
- Zorluktan önce hareket kalitesi

Chair'in Mat İçin Geliştirdikleri

Chair, bir Mat pratiği geliştirmek için en iyi aletlerden biridir:

- **Core gücü** yer çekimine karşı
- **Tek bacak stabilitesi**
- **Dik pozisyonda denge**
- **Skapular stabilite**
- **Omuz kuşağı gücü**
- **Kalça disosiasyonu**
- **Omurga artikülasyonu**
- **Arka zincir gücü**
- **Fonksiyonel alt vücut gücü**
- **Yük altında hassasiyet**

- **Beden farkındalığı (propriosepsiyon)**
- **Dış destek olmadan kontrol**

Wunda Chair → Mat Egzersizi Bağlantıları

Mat Egzersizi	Chair Egzersiz(ler)i	Chair, Mat Egzersizini Nasıl Destekler
Breathing	Seated Foot Press	Dik pozisyonda postüral organizasyonu, nefes genişlemesini ve kaburga kontrolünü geliştirir.
The Hundred	Seated Press Downs, Standing Pump	Boyunda gerginlik olmadan omuz stabilitesi, core dayanıklılığı ve gövde kontrolü oluşturur.
Roll Up	Hamstring Stretch, Standing Pike Preparation	Arka zincir uzunluğunu, karın kontrolünü ve omurga artikülasyonunu geliştirir.
Single Leg Circles	Standing Leg Press, Standing Side Press	Bir bacak bağımsız hareket ederken pelvik stabilite geliştirir.
Rolling Like a Ball	Seated Pump, Standing Balance Work	Momentum yerine derin karın kaldırışını ve merkez kontrolünü pekiştirir.
Single Leg Stretch	Seated Press Downs	Bir bacak bağımsız hareket ederken gövde stabilitesini teşvik eder.
Double Leg Stretch	Standing Pump	Üst ve alt ekstremiteleri koordine ederken gövde stabilitesine meydan okur.
Spine Stretch Forward	Hamstring Stretch	Kalça mentesini, omurga fleksiyonunu ve aksiyel uzunluğu geliştirir.
Open Leg Rocker	Pike Preparation	Sallanma için gereken omuz stabilitesini, karın kaldırışını ve dengeyi oluşturur.
Corkscrew	Standing Side Press	Rotasyonel hareket sırasında oblik kontrolünü ve pelvik stabilizasyonu güçlendirir.
Saw	Standing Side Press	Rotasyonel stabiliteyi ve omurga uzamasını geliştirir.
Swan	Swan on Chair	Arka zinciri, skapular stabilizasyonu ve torasik ekstansiyonu güçlendirir.
Single Leg Kick	Prone Presses	Arka zincir gücünü ve kalça ekstansiyon kontrolünü oluşturur.

Double Leg Kick	Swan & Prone Extensions	Omurga ekstansiyonunu, omuz açılımını ve arka zincir dayanıklılığını geliştirir.
Neck Pull	Standing Pike	Eksantrik karın kontrolünü ve omurga artikülasyonunu geliştirir.
Scissors	Standing Single Leg Press	Pelvik stabiliteyi ve tek taraflı bacak kontrolünü geliştirir.
Bicycle	Standing Leg Press	Gövde stabilitesini korurken kalça disosiasyonu geliştirir.
Shoulder Bridge	Standing Pump	Arka zinciri, kalça ekstansiyonunu ve pelvik organizasyonu güçlendirir.
Teaser	Pike, Tendon Stretch Preparation	Karın kaldırışını, dengeyi, omurga artikülasyonunu ve yer çekimine karşı kontrolü oluşturur.
Hip Twist	Standing Side Press	Oblik stabiliteye ve kontrollü rotasyona meydan okur.
Swimming	Swan, Prone Press	Çapraz vücut entegrasyonunu, omurga ekstansiyonunu ve dayanıklılığı geliştirir.
Leg Pull Front	Pike, Press Up	Omuz kuşağı stabilitesini ve tüm vücut entegrasyonunu oluşturur.
Leg Pull Back	Reverse Presses	Arka zincir gücünü, omuz ekstansiyonunu ve kalça stabilitesini geliştirir.
Side Kick Series	Standing Side Press	Lateral stabiliteyi ve pelvik organizasyonu geliştirir.
Side Bend	Side Press	Lateral zincir gücünü ve omuz stabilitesini geliştirir.
Boomerang	Pike & Balance Series	Sıralamayı, dengeyi, kontrolü ve ileri düzey omurga organizasyonunu pekiştirir.
Seal	Seated Balance Work	Dinamik dengeyi ve derin core kontrolünü geliştirir.
Push Up	Pike, Press Up	Üst vücut entegrasyonunu, skapular kontrolü ve core stabilitesini güçlendirir.

0:45 – 3:00

Chair Egzersiz İncelemesi – Fundamental Repertuvar

Sırtüstü

- Lying Flat

Yan Yatış

Oturarak

- Dips
- Footwork
- Mermaid

Ayakta

- Ankle Pumps
- Standing Leg Pumps
- Washer Woman
-

Chair Egzersiz İncelemesi – Intermediate Repertuvar

Sırtüstü

- Lying Flat (Bridging, Parakeet)

Diz Üstü

- Cat
- Kneeling Mermaid

Yüzüstü Serisi

Oturarak

- Dips
- Frog Series
- Teaser
- Reverse Swan

Ayakta Serisi

- Lunges
- Pull Ups

Chair Egzersiz İncelemesi – Intermediate Repertuvar

Sırtüstü, Yüzüstü, Oturarak, Ayakta

MOLA

3:00 - 3:30

Öğretim Laboratuvarları

Öğretim Laboratuvarlarının Amacı

Öğretim Laboratuvarları, bilginin öğretme becerisine dönüştüğü yerdir.

Eğitimin egzersiz inceleme bölümü repertuarı öğrenmeye, hareket mekaniğini anlamaya ve egzersizleri kendi bedeninde deneyimlemeye odaklanırken, Öğretim Laboratuvarları etkili bir Pilates eğitmeni olmak için gereken pratik becerileri geliştirme fırsatı sunar.

Öğretim Laboratuvarları sırasında öğrenciler öğretmen, danışan ve gözlemci rollerini sırayla üstlenir. Bu, her katılımcının egzersizleri birden fazla bakış açısından deneyimlemesine olanak tanırken iletişimde, gözlemde ve uygulamalı öğretimde özgüven geliştirmesini sağlar.

Öğretim Laboratuvarlarının amacı öğrencilerin şunları yapmasına yardımcı olmaktır:

- Destekleyici bir öğrenme ortamında egzersiz öğretimini uygulamak
- Net, öz ve etkili yönlendirme (cueing) becerileri geliştirmek
- Gözlem ve hareket analizini geliştirmek
- Telafileri ve hareket örüntülerini tanımlamayı öğrenmek
- Uygun modifikasyonları ve ilerlemeleri seçmeyi uygulamak
- Egzersiz kurulumu, yay değişiklikleri ve geçişler konusunda özgüven kazanmak
- Profesyonel öğretim duruşu ve iletişim becerileri geliştirmek
- Danışanlar için güvenli ve olumlu bir deneyim yaratmayı öğrenmek

En önemlisi, Öğretim Laboratuvarları öğrencileri egzersizleri ezberlemenin ötesinde düşünmeye ve öğretmenler gibi düşünmeye başlamaya teşvik eder. Öğrenciler basitçe "Sırada hangi egzersiz var?" diye sormak yerine, "Bu danışanın neye ihtiyacı var ve daha iyi hareket etmesine yardımcı olmak için Pilates'i nasıl kullanabilirim?" diye sormayı öğrenir.

Amaç mükemmellik değildir. Amaç pratik yapmaktır. Tekrar, geri bildirim ve rehberlik yoluyla öğrenciler, güvenli, etkili ve ilgi çekici Pilates seansları yürütmek için gerekli özgüveni ve öğretim becerilerini kademeli olarak geliştirir.

Tur 1: Fundamental Egzersiz Analizi

(3:30 - 4:10 *geçiş süresi* 4:10 - 4:20)

Öğrenciler değerlendirir:

- Amaç
- Ön koşullar
- Kontrendikasyonlar
- Güvenlik hususları

Tur 2: Fundamental Becerilerini Öğretme

(4:20 - 5:00 *geçiş süresi* 5:00 - 5:10)

Öğrenciler öğretir:

- Fleksiyon egzersizleri
- Ekstansiyon
- Rotasyonel egzersizler
- Lateral fleksiyon egzersizleri

Odak:

- Spotting teknikleri
- Yay seçimi
- Güvenlik yönetimi

Tur 3: Fundamental Chair Sekansı (5:10 - 5:50)

Öğrenciler aşağıdakileri içeren kısa bir Chair seansı tasarlar ve öğretir:

- Isınma
- Mobilite bileşeni
- Güç bileşeni
- Ekstansiyon çalışması
- Entegrasyon ve soğuma

Odak:

- Akış
- Programlama
- Egzersiz seçimi
- Eğitimci duruşu
- Danışan güvenliği

5:50 – 6:00

Eğitimci Geri Bildirimi ve Kapanış

- Bireysel geri bildirim
- Öğretim güçlü yönleri ve gelişim alanları
- Bağımsız öğretime hazırlık
- Sorular ve tartışma

"İncelittiğin her ipucu, gözlemlediğin her hareket ve anladığın her danışan, seni birinin asla unutamayacağı bir eğitimci olmaya bir adım daha yaklaştırır."

Gün 2: Intermediate/Advanced Chair

0:00 – 0:30

Master Trainer ile Chair Flow

0:30 – 0:45

İnceleme ve Entegrasyon

- 1. Günün Temel Kavramları
- Sorular ve tartışma
- Omurga mobilitesi ilkelerinin gözden geçirilmesi
- Başlangıçtan orta seviye çalışmaya ilerleme

0:45 – 3:00

Intermediate ve Advanced Chair Repertuarı

Odak Alanları

- Lateral fleksiyon
- Rotasyon
- Derin omurga ekstansiyonu
- İnversiyonlar
- Tüm vücut entegrasyonu

3:30 – 5:50

Öğretim Laboratuvarları

Tur 1: Advanced Egzersiz Analizi

(3:30 - 4:10 geçiş süresi 4:10 - 4:20)

Öğrenciler değerlendirir:

- Amaç
- Ön koşullar
- Kontrendikasyonlar
- Güvenlik hususları

Tur 2: Intermediate Becerilerini Öğretme

(4:20 - 5:00 *geçiş süresi* 5:00 - 5:10)

Öğrenciler öğretir:

- Ekstansiyon egzersizleri
- Rotasyonel egzersizler
- Lateral fleksiyon egzersizleri
- İnversiyon hazırlık çalışmaları

Odak:

- Spotting teknikleri
- Yay seçimi
- Güvenlik yönetimi

Tur 3: Intermediate Chair Sekansı (5:10 - 5:50)

Öğrenciler aşağıdakileri içeren kısa bir Chair seansı tasarlar ve öğretir:

- Isınma
- Mobilite bileşeni
- Güç bileşeni
- Ekstansiyon çalışması
- Entegrasyon ve soğuma

Odak:

- Akış
- Programlama
- Egzersiz seçimi
- Eğitimci duruşu
- Danışan güvenliği

5:50 – 6:00

Eğitmen Geri Bildirimi ve Kapanış

- Bireysel geri bildirim
- Öğretim güçlü yönleri ve gelişim alanları
- Bağımsız öğretime hazırlık
- Sorular ve tartışma

"İncelittiğin her ipucu, gözlemlediğin her hareket ve anladığın her danışan, seni birinin asla unutamayacağı bir eğitmen olmaya bir adım daha yaklaştırır."