



EĞİTMEN EĞİTİMİ HAFTA SONU PROGRAMI

Modül 4 | Advanced Reformer, Spine Corrector ve Ladder Barrel

Süre: Günde 6 saat | **Öğle arası:** 3:00–3:30 | Saatler, her günün başlangıcından itibaren geçen süreyi gösterir.

1. GÜN | ADVANCED REFORMER

0:00–0:30 | Klasik Mat Sıralamasıyla Isınma

İleri seviye aletli çalışmaya geçmeden önce klasik Mat dizisi, omurga organizasyonu ve Pilates sistemiyle yeniden bağ kurun.

Mat sıralaması (38 egzersiz): Hundred, Roll Up, Roll Over, Single Leg Circle, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Single Straight Leg Stretch, Double Straight Leg Stretch, Criss Cross, Spine Stretch Forward, Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw, Swan, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Thigh Stretch, Neck Pull, High Scissors, High Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Leg Kicks, Teaser, Hip Circles, Swimming, Leg Pull, Leg Pull Front, Kneeling Side Kicks, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push Ups.

0:30–0:40 | Geçiş

Reformer'lara geçin, istasyonları düzenleyin ve ileri seviye çalışmaya hazırlanın.

0:40–3:00 | İleri Seviye Reformer Çalışması ve Sistem Entegrasyonu

Açılış tartışması: İleri seviye egzersizler neden önemlidir; daha fazla koordinasyon, omurga organizasyonu, kontrol ve geçişler; klasik Reformer sıralaması aşamalı olarak nasıl gelişir. Tartışma, ayrı bir blok olarak planlanmak yerine uygulamalı çalışmanın içine entegre edilir.

Hareket keşfi: Sırtüstü, yüzüstü, oturarak, dört ayak üzerinde ve ayakta çalışma. Odak noktaları: yay seçimleri, hareket kalitesi, güvenli giriş ve çıkışlar, ritim, tempo ve danışanın ileri seviye çalışmaya hazır oluşu.

Klasik Reformer sıralaması: Egzersizlerin tam sırası 2. sayfada verilmiştir.

3:00–3:30 | Öğle Arası

3:30–6:00 | Teaching Lab – Advanced Reformer

Uygulamadan öğretmeye geçin. Üçerli gruplar halinde Eğitmen, Hareket Eden (danışan) ve Gözlemci rolleri arasında dönün. Her öğrenci net bir kurulum, gözlem, yönlendirme (cueing) ve egzersizleri birbirine bağlama becerisini çalışır.

Rotasyon	Eğitmen	Hareket Eden	Gözlemci
1	Öğrenci A	Öğrenci B	Öğrenci C
2	Öğrenci B	Öğrenci C	Öğrenci A
3	Öğrenci C	Öğrenci A	Öğrenci B

Öğretim desteği: Senior Master Trainer eğitim hedeflerini, gösterimleri ve geri bildirimini yönlendirir. Junior Master Trainer grupların arasında dolaşır, anlık koçluk yapar, cue'ların inceltilmesine yardımcı olur ve İngilizce/Almanca açıklama sağlar.

3:30–3:40 Grup kurulumu | **3:40–4:15** 1. Tur – Egzersiz Netliği

4:15–4:25 Geçiş | **4:25–5:00** 2. Tur – Hareket Gözlemi

5:00–5:10 Geçiş | **5:10–5:45** 3. Tur – Mini Teaching Flow (2–3 bağlantılı egzersiz)

5:45–6:00 Kapanış değerlendirmesi

KLASİK REFORMER SIRALAMASI

Açılış & Rowing

Footwork; Hundred; Overhead; Coordination; Rowing 1–6 arası (Into the Sternum, 90 Degrees, From the Chest, From the Hips, Shave, Hug).

İlk Long Box

Swan; Pull Straps; T Pull; Backstroke; Teaser; Breaststroke; Hamstring Curls; Horseback.

Long Stretch & Stomach Massage

Long Stretch; Down Stretch; Up Stretch; Elephant; Single Leg Elephant; Long Back Stretch; Stomach Massage Series; Tendon Stretch; Single Leg Tendon Stretch.

Short Box & Ters Pozisyonlar

Short Box Series (Round, Tall, Side to Side, Twist and Reach); Tree; Side Sit Ups; Short Spine; Headstands (Facing Down, Facing Up); Semi Circle.

İleri Seviye Entegrasyon

Chest Expansion; Thigh Stretch; Backbends; Arm Circles; Snake and Twist; Headstands with Straps; Corkscrew; Tic Toc; Control Balance Off.

İkinci Long Box & Bitiş

Grasshopper; Swimming; Rocking; Long Spine Massage; Frogs and Circles; High Bridge; Mermaid; Knee Stretches (Round, Flat, Knees Off); Running; Pelvic Lift.

Son İleri Seviye Çalışma

Control Balance Push Ups (Front, Back); Star; Side Splits; Front Splits; Russian Splits; Russian Squat.

2. GÜN | LADDER BARREL & SPINE CORRECTOR

0:00–0:30 | Klasik Mat veya Spine Corrector Akışı

Grubu önündeki barrel çalışmasına en iyi hazırlayacak ısınmayı seçin.

0:30–1:00 | Tarihçe, Amaç ve Sistem Entegrasyonu

Spine Corrector: Omurga artikülasyonu, ekstansiyon, göğüs ve kalça açılımı, postüral farkındalık ve kontrol için kavisli destek.

Ladder Barrel: Kontrollü omurga hareketi, esneklik, güç ve tüm vücut entegrasyonu için destekli bir yüzey ve merdiven.

Öğretim tartışması: Danışan ne zaman hazır? Kontrollü hareket aralığını çöküşten nasıl ayırt ederiz ve bir egzersiz ne zaman modifiye edilmeli ya da ertelenmelidir?

1:00–3:00 | Ladder Barrel ve Spine Corrector Çalışması

Aletler arasında dönün. Pozisyonlanmayı, omurga artikülasyonunu ve ekstansiyonunu, stabil ve mobil segmentleri, nefesi, dengeyi, egzersiz progresyonlarını ve güvenliğini keşfedin. Her aletin farklı geri bildirim ve destek sağladığını gözlemleyin.

3:00–3:30 | Öğle Arası

3:30–6:00 | Teaching Lab – Barrel Integration

1. Gündeki Eğitmen / Hareket Eden / Gözlemci rotasyonunun aynısı kullanılır; üç turluk yapı Ladder Barrel ve Spine Corrector'a uygulanır. Senior Master Trainer hedefleri yönlendirir; Junior Master Trainer bireysel koçluk ve İngilizce/Almanca destek sağlar.

3:30–3:40 Grup kurulumu | **3:40–4:15** 1. Tur – Egzersiz Netliği: güvenli yerleşim, destek ve talimatlar.

4:15–4:25 Geçiş | **4:25–5:00** 2. Tur – Hareket Gözlemi: omurga organizasyonu, kompanzasyon ve kontrol.

5:00–5:10 Geçiş | **5:10–5:45** 3. Tur – Mini Teaching Flow: 2–3 egzersizi akıcı biçimde birbirine bağlayın.

5:45–6:00 Kapanış değerlendirmesi ve çıkarımlar.

Mini akış fikirleri: Spine Corrector – Dart, Swan Prep / Swan Dive, Ballet Stretches. Ladder Barrel – C Curve, Bridging, Corkscrew. Hareket eden kişi için uygun varyasyonları seçin.

İleri seviye Pilates, etkileyici egzersizler yapmak değildir. Zorluk arttıkça organizasyonu, hassasiyeti ve kontrolü korumaktır.