



Monimuotokoulutus

TULE-ystävällinen joogapilates -ohjaajakoulutus

Pilates ja jooga ovat suosittuja harjoittelumuotoja. Harrastajamäärien lisääntymisen myötä myös harjoittelussa tapahtuneet selkä-, polvi- ja niska- ja olkapäävammat ovat lisääntyneet. Myös ohjaajakoulutusten taso vaihtelee. Sekä pilatesta että joogaa voidaan soveltaa ja ohjata niin, että ne ovat turvallisia ja tukevat tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä. Tästä alkaa olla myös tieteellistä tutkimusnäyttöä.

UKK-instituutti järjestää 2020–2021 joogapilatesin ohjaajakoulutuksen, jonka perustana on tuki- ja liikuntaelimestön (TULE) terveyttä tukeva harjoittelu. Monimuotokoulutus koostuu viidestä pe–la lähiopetusjaksosta sekä niiden väliin sijoittuvasta verkko-opiskelusta sekä omasta harjoittelusta koulutuksessa saatujen videoiden avulla. Teoriatiedon omaksumista tuetaan käytävällä kirjallisella materiaalilla, ja teorian soveltamista käytäntöön tuetaan ohjatuilla joogapilatesunneilla, valmiilla tuntiohjelmilla, harjoitusvideoilla, liikeanalyysillä ja ohjausharjoituksilla.

Koulutuksen jälkeen osallistuja

- osaa ohjata tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä edistävää joogapilatesia
- ymmärtää epäspesifin selkäkivun, tyypillisimpien lonkka-, polvi, niska- ja olkapäävaivojen sekä niiden pitkittymisen syyt ja seuraukset
- tietää tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä tukevan harjoittelun anatomiset, fysiologiset, biomekaaniset ja käyttäytymistieteelliset periaatteet, ja osaa soveltaa niitä harjoittelun suunnitteluun ja ohjaukseen asiakkaiden mukaan.
- ymmärtää hengitysfysiologian ja -mekaniikan merkityksen selän tukemisessa, liikkuvuuden lisäämisessä tähtävissä harjoituksissa sekä rentoutumisessa, ja osaa perustellusti yhdistää hengityksen ja joogapilatesin eri harjoitukset
- osaa ohjata harjoitukset selkeästi ja tavoitteellisesti, sekä osaa perustella ne ymmärrettävästi. Hän osaa analysoida yksittäisten harjoitusten toteutusta ja ohjata asiakkaita heille turvalliseen ja optimaaliseen suoritukseen.
- osallistujan ”liikepankki” laajenee, ja hän osaa itse suorittaa harjoitukset teknisesti oikein omalle keholleen soveltuvalla tavalla

Aika syyskuu 2020 – maaliskuu 2021

Laajuus 6 opintopistettä

Hinta 1650 € (sis. lounaat lähiopetuspäivinä)

Vastuhenkilö

Annika Taulaniemi, THM, ft, pilatesohjaaja, joogaopettaja

Kohderyhmä

Pilates- tai joogaohjaajat, liikuntaryhmien ohjaajat, terveys- tai liikunta-alan ammattilaiset sekä pilateksesta tai joogasta vahvan harrastustaustan omaavat.

Ilmoittautuminen

www.lyyti.in/joogapilates2020-2021

Peruutusmaksut

Seitsemän päivää ennen koulutuksen alkua tehtävistä peruutuksista peritään toimistokuluina 20 €.

Jos peruutus tapahtuu vielä myöhemmin, perimme puolet koulutuksen hinnasta.

Mikäli ilmoittautunut jää saapumatta koulutukseen, perimme koulutusmaksun kokonaan.



TULE-ystävällinen joogapilates -ohjaajakoulutus

Lähikoulutuspäivät ja niiden teemat

- 18.-19.9.2020** Selän/vartalon anatomia, tyypilliset selkävammojen mekanismit, selkäystävällisen jooga- ja pilatesharjoittelun periaatteet
- 6.-7.11.2020** Edelliset teemat jatkuvat. Lisäksi aiheena hengitys ja autonomisen hermoston toiminta.
- 15.-16.1.2021** Alaraajojen anatomia, tyypilliset vammamekanismit ja alaraajojen terveyttä tukevan harjoittelun periaatteet. Tasapainoharjoitukset, seisoma-asanat
- 12.-13.2.2021** Niska-, hartiarengas, olkapää: anatomia, vammamekanismit, terveyttä tukeva harjoittelun periaatteet. TULE-ystävällisen joogapilatestunnin rakenne. Opetus ja ohjaus
- 19.-20.3.2021** Opetus ja ohjausteema jatkuu. Rentoutumisen ohjaus. Osallistujien ohjausnäytteet ja loppukoe.

Lähijaksojen väliin sijoittuvat välitehtävät sekä itsenäinen harjoittelu videoiden avulla helppokäyttöisessä Opintuutti-verkkoympäristössä.

Koulutuksen käyneet henkilöt osaavat ohjata tuleystävällistä, sovellettua pilatesyyppistä harjoittelua sekä joogapilatesta. UKK-instituutin koulutus sekä siihen liittyvät TULE-joogapilatesohjelmat eivät sisällä joogan mantroja, joogafilosofian opiskelua tai usein joogakoulutuksin liittyvää ravitsemusopiskelua. Myöskään pilateksen laiteharjoittelua ei käsitellä. Koulutus ei ole ”oikotie” joogaopettajaksi tai pilatesohjaajaksi, vaan se toimii johdatuksena ja perustana joogaopettaja- tai pilatesohjaajakoulutukseen hakeutuville, täydentävänä koulutuksena jooga- ja pilatesohjaajille sekä terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten joogapilatesta koskevan ammattitaidon syventäjänä.

Kouluttajat ja asiantuntemusalueet



Annika Taulaniemi, vastuukouluttaja, THM, ft, pilatesohjaaja, joogaopettaja, väitöskirjatutkija, suunnittelija
Selän anatomia, tyypillisimmät vammamekanismit, selälle turvallisen harjoittelun periaatteet pilateksessa ja joogassa, hengityksen merkitys selän terveyttä tukevassa harjoittelussa



Juha Koskela, ft, valmentaja, Tampereen Urheilulääkäriaseman kuntoutuskeskus
Alaraajojen anatomia, alaraajojen tyypilliset vammamekanismit, turvallisen harjoittelun periaatteet, biomekaniikka



Piia Kaikkonen LitT, testauspäällikkö, Tampereen Urheilulääkäriasema
Hengitysfysiologia ja autonomisen hermoston toiminta



Merja Lindström, ft, joogaopettaja, pilatesohjaaja
Tule-ystävällinen jooga- ja pilatesharjoittelu



Marjo Rinne TtT, ft, erikoistutkija
Niska- hartiaseudun ja olkanivelten anatomia, tyypilliset vammamekanismit, turvallisen harjoittelun periaatteet