

”FIRST EDUCATE
THE CHILD”

Joseph Pilates in *Your Health: A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education*, 1934

VINKKEJÄ LASTEN OPETTAMISEEN: TURVALLISUUS

KASVUPYRÄHDYKSET

Muista, että erityisesti kasvupyrähdyksen aikana lapsen luut, jänteet ja lihakset kehittyvät eri tahdissa, mikä johtaa epätasapainoon kropassa.

EI PAINOA NISKAN PÄÄLLE

Vältä inversioita, joissa syntyy painetta niska-hartiaseudulle.

HARTIAVAIVAT YLEISIÄ URHEILEVILLA LAPSILLA

Moni urheilulaji rasittaa hartianiveliä – erityisesti kiertäjäkalvosin (rotator cuff) on monessa lajissa vaarassa.

RASITUSMURTUMAT SELKÄRANGASSA

Yleisiä esim. luistelijoille, voimistelijoille ja tanssijoille. Syntyvät usein hyppiessä kovalla alustalla.

ÄLÄ VEDÄ LAPSEN SORMISTA TAI RANTEISTA

Erytyisesti alle 7 vuotiailla.

LONKKAONGELMAT OVAT YLEISIÄ MYÖS EI-URHEILEVILLA LAPSILLA

Baletti, voimistelu, luistelu ja jääkiekko erityisesti altistavat näille mutta lapselle on saattanut syntyä lonkkaan vaurioita esim. jo syntymässä.

VINKKEJÄ LASTEN OPETTAMISEEN: TURVALLISUUS

POHDITTAVAA POLVISTA

Pihtipolvet ovat yleisiä lapsille, ja vaativat näin modifiointia jalkojen työskentelyasennoissa.

Myös polvien (sekä kyynärpäiden) yliojentamiseen on syytä kiinnittää huomiota.

JALKAHOLVET ALKAVAT KEHITTYMÄÄN VASTA N. KUUSIVUOTIAANA

TARKKAILE LAPSEN OLOTILAA

Lapset eivät välttämättä myönnä, että heillä on liian kuuma mutta koska heidän lämmönpoistojärjestelmänsä ei toimi samoin kuin aikuisella, on myös opettajan pidettävä huolta, ettei lapsen kroppa ylikuumene harjoituksen aikana.

VINKKEJÄ LASTEN OPETTAMISEEN: YLEISTÄ

TUNNISTA

Aloita noin 20 minuutin tunnista ja pikkuhiljaa pidennä tuntia maksimissaan 50 minuuttiin.

Pidä ryhmä pienenä, suositeltava koko maksimissaan 6 lasta tai useampi opettaja. Älä soita musiikkia.

PIDÄ TUNTI LIIKKEELLÄ JA SISÄLLYTTÄ VAIHTELUA

MUUTA KIELTÄSI LAPSELLE SOPIVAKSI – MUTTA ÄLÄ PIDÄ HEITÄ TYHMINÄ

Käytä lapsille sopivia mielikuvia mutta kerro kuitenkin, miksi lapsi hyötyy harjoituksista. Älä pelkää käyttää ns. hienoja sanoja vaan haasta heitä sekä opeta lapselle, miten pilates yhdistyy arkielämään.

KERRO TARINOITA JA KYSY KYSYMYKSIÄ

KESKITY YHTEEN TEEMAAN PER TUNTI

MYÖS LAPSET HYÖTYVÄT KOSKETTAMALLA OHJAAMISESTA

Mutta muista, että lapsellakin on oikeus kieltäytyä koskettamisesta.

ENERGIASI VÄLITTYY LAPSELLE – HYÖDYNNÄ SITÄ

Kaipaa tuntisi sitten lisää energiaa tai vähemmän, toimi esimerkkinä ja anna lasten seurata omaa energiatasoasi.

VINKKEJÄ LASTEN OPETTAMISEEN: YLEISTÄ

NÄYTÄ LIIKKEITÄ

Yleensä näytämme liikkeitä vasta viimeisenä keinona mutta lasten kanssa liikkeiden visualisointi on erittäin hyödyllinen tapa. Älä kuitenkaan jumppaa koko tuntia lapsen edessä vaan keskity myös lapsen tekemiseen ja sen korjaamiseen.

OLE SALAPERÄINEN AUKTORITEETTI

Pidä ohjaket käsissä tunnilla äläkä katso sormien läpi, jos lapsi ei kunnioita sinua opettajana, kanssaoppilaita tai tiloja ja välineitä. Älä paljasta itsestäsi liikaa vaan pidä itsesi hieman salaperäisenä, jotta säilyt lapsen silmissä opettajana etkä vain kaverina.

JOTTA VOIT OPETTAA PILATESTA, PITÄÄ SINUN HARRASTAA PILATESTA

Tämä pätee kaikkeen pilatesopettamiseen; jotta voit opettaa metodia eteenpäin, pitää sinun ensin tuntea se omassa kehossasi.

ESIMERKKI- LIIKKEITÄ: KEHON ASENNOT

KYLKILUUT

Kylkiluut suljettuna vs. ponnahtaneena eteenpäin. Ylpeä vs. ”häpeälysy”.

POLVET

Ei kuopalla, ei housuissa polvien päällä ryppyjä. Älä siis paina polvea mattoon vaan koita liuttaa takareiden alaosa mattoa pitkin syöksemällä energiaa ulos kantapäistä.

NISKA

Selinmakuulla leuka kohti kattoa vs. leuka rinnassa ja niska pitkänä matolla.

HARTIAT

Selinmakuulla kädet kohti kattoa ja kurota hartiat irti matosta. Paina hartiat tiukasti takaisin mattoon.

KYYNÄRPÄÄT

Piirrä silmät kyynärtaipeisiin ja pidä huoli, että silmät katsovat toisiaan harjoituksissa.

LANTIO

Soppakulho. Alaselkä tiukasti mattoon vs. mahdollisimman iso tila alaselän alle. Löydä keskikohta.

LÖYDÄ VATSALIHAKSET PLUS SISÄREIDET

Selinmakuulla kädet reisien väliin vastakkaisille sisäreisille.

Kuvittele pistäväsi liian pienten housujen ylintä nappia kiinni ja vedä napaa sisään ja kohti kylkiä pois housujen vyötärönauhan alta. Samalla koita yhdistää sisäreidet mutta työnnä käsillä vastaan. Haastavampi: nosta samalla pää vatsarutistusasettoon.

LÖYDÄ VATSALIHAKSET PLUS PAKARAT

Vatsa aktivoituu samalla tavalla kuin edellä, kädet takareisillä ja työnnä polvia kauemmaksi kehosta, kädet vetävät vastaan.

ESIMERKKI-
LIIKKEITÄ:
PILATES-
LIIKKEITÄ

HUOM!
TÄSSÄ ON LIIKKEIDEN
YDINKOHDAT – KÄYTÄ
MIELIKUVITUSTA JA
VÄRITÄ OHJEET LAPSILLE



SATANEN (ERI VAIKEUSASTEET)

1. Hengitä syvään ulos ”kuinka pitkälle pääset aakkosia” ja sisään.
2. Pumppaa käsiä lantion vieressä noin 20cm. Suora käsi, voimakas pumppaus.
3. Yhdistä edelliset, 5 pumppausta per hengityssuunta.
4. Nosta pää vatsarutistusasetoon.
5. Nosta jalat vatsan päälle.

ROLL DOWN

Istualtaan, polvet koukussa, kädet reisien ulkosyrjillä. Käännä häntään koipien väliin ja pyöristä alaselkää mattoon ja suorista takaisin. Jokaisella toistolla pyöristä vähän pidemmälle, kunnes pääset koko matkan selinmakuulle.

ROLL UP (SEURAAVA ASTE EDELLISESTÄ)

Selinmakuulla, jalat suorana ja yhdessä matossa. Kädet kohti kattoa. Leuka rintaan ja rullaa ylös nikamanikamalta. Venytä eteen ja rullaa takaisin mattoon yksi nikama kerrallaan. Kädet palaa kohti kattoa.

ESIMERKKI-
LIIKKEITÄ:
PILATES-
LIIKKEITÄ

YHDEN JALAN YMPYRÄT

Selinmakuulla, toinen polvi koukussa ja toinen jalka ulkokierrossa suorana kohti kattoa. Lantio aloillaan, kurota jalkaa koukkujalkaa kohden, alas ja ulkokautta ylös. Vaihda suunta.

PALLORULLAUS

Istualtaan, kannat lähellä pakaroita. Ota takareisistä kiinni (sääristä, lopulta nilkoista), selkä pyöreänä ja pää kohti polvien väliä. Tasapainoile jalkapohjat irti matosta. Keinauta pari senttiä taaksepäin ja ylös. Kun tämä ja tasapainoilu sujuu, keinauta harteille asti ja takaisin ylös (varpaat jäävät irti matosta ja pää ei osu mattoon). Ei selkävaivaisille

YHDEN JALAN VENYTYS

Selinmakuulla, kädet vetävät toisen polven rintaan polven alta (tai polven päältä, jos polvi kunnossa). Toinen jalka suorana kohti kattoa tai etuviistossa. Häntä tiukasti matossa. Venytä polvi rintaan ja vaihda jalat. Haastavampi: pää vatsarutistusasennossa.

ESIMERKKI-
LIIKKEITÄ:
PILATES-
LIIKKEITÄ

KAHDEN JALAN VENYTYS

Selinmakuulla, polvet vatsan päälle, kädet lähellä nilkkoja. Kurota kädet ohimoille ja jalat hieman etuviistoon yhdessä. Kierrä kädet sivuilta ympäri ja halaa polvet tiukasti takaisin rintaan (pidä häntä matossa). Haastavampi: nosta pää vatsarutistusasettoon ja pidä katse navassa.

SELÄN VENYTYS ETEENPÄIN

Istualtaan, jalat jumppamaton leveydellä, nilkat koukussa. Istu suorassa, sormet lantion edessä matolla. Uloshengityksellä tuo leuka rintaan ja pyöristä selkää kuin halaisit isoa rantapalloa ja vyörytä sormia lattiaa pitkin eteenpäin. Sisäänhengityksellä lado selkä takaisin suoraksi.

ESIMERKKI-
LIIKKEITÄ:
PILATES-
LIIKKEITÄ

KEINU JALAT AUKI

Istualtaan, jalat lantion edessä ja kädet jalkojen välistä nilkoilla.

Tasapainoile jalat irti matossa.

Ojenna toinen jalka hartialinjaan suoraksi ilmaan ja venytä selkää pitkäksi. Vaihda jalka.

Ojenna kumpikin jalka, pyöristä selkä ja keinauta keskiselälle ja ylös. Tasapainoile ja venytä selkä pitkäksi ennen kuin taas pyöristät ja keinautat uudelleen. Pää ei osu mattoon.

TEASER

Istualtaan, ota kädet takareisille ja nojaa hieman taaksepäin ja tasapainoile jalat irti matosta.

1. Nosta jalat pöytäasentoon.
2. Irrota kädet ja kurota varpasiin.
3. Irrota kädet ja kurota kattoon.
4. Kurota kädet varpasiin ja häntä koipien väliin ja rullaa selkää mattoon ja kuin jojo nouse takaisin. Rullaa lopulta selinmakuulle asti ja ylös.

ESIMERKKI- LIIKKEITÄ: PILATES- LIIKKEITÄ

HYLJE

Istualtaan, jalat lantion edessä, sukella rukoilijakädet jalkojen välistä, nilkkojen takaa ja ota kiinni jalkapöydistä. Selkä pyöreänä ja polvet puskevat kyynärpäitä ja kyynärpäät halaavat polvia.

1. Tasapainoile varpaat irti matosta.
2. Kläpäytä isovarpaat sisäreisistä 3 kertaa yhteen.
3. Keinauta harteille ja ylös. Kläpäytä aina ylhäällä.
4. Lisää kläpäytyksen myös alaasennossa.

2X4 JALKASARJA

Jalat kämmenen verran auki, suorassa linjassa. 2. ja 3. varpaan väli, polven keskiosa ja lonkkaluu linjassa. Paino tasaisesti kaikilla 10 varpaalla.

1. Koukista polvia hieman selkä suorana (kuin liukuisit seinää vasten).
2. Nosta kannat ylös, nilkat hallinnassa.
3. Ojenna polvet suoraksi.
4. Paina kannat alas.

Vaihda suunta.

1. Nosta kannat ylös.
2. Koukista polvia hieman selkä suorana.
3. Paina kannat mattoon.
4. Ojenna polvet.

KYSYMYKSIÄ?
OTA
ROHKEASTI
YHTEYTTÄ!

SANNA-MARIA HELLSTEN

Peak Pilates® Master Instructor
CEO / Founder of PilateSM-studio

Käsityöläiskatu 7a
20100 Turku

050 325 0991

sanna-maria@pilatesm.fi

www.pilatesm.fi

PS. PURIKO PILATESKÄRPÄNEN
JA HALUAISIT ALKAA
OPETTAMAAN SITÄ
ENEMMÄN?

SEURAAVA ENTRY-LEVELIN
PILATESOPETTAJA-
KOULUTUKSEMME ALKAA
HELMIKUUSSA 2023 – LUE
LISÄÄ
WWW.PILATESM.FI/KOULUTUS
JA OTA YHTEYTTÄ NIIN
JUTELLAAN LISÄÄ!