

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

The subtleties of the Ashtanga Method

Õppekavarühm: Isikuareng /sport

ÕPPEKAVA KIRJELDUS

Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:

- Tunneb Yoga Alliance kehtestatud standardeid jooga õpetajatele
- Teab ja mõistab vinyasa count süsteemi, selle mõtet ja kasusid joogapraktikas
- Teab ja mõistab pöörete tähtsust ja olulisust lülisambale
- Oskab juhendada ja praktiseerida pöörded
- Teab ja oskab juhendada pöörded kui ettevalmistavaid asanaid tahapainutusteks
- Oskab assisteerida kõige olulisemaid ashtanga jooga poose.
- Teab assisteerimisel põhimõtteid turvaliseks possi assisteerimiseks, mis lähtuvad alignment põhimõtetest
- Mõistab vigastuste tekkimise põhjuseid joogas.
- Oskab rakendada asanapraktikas põhimõtteid, mis aitavad hoiduda vigastustest
- Oskab rakendada asanapraktikas põhimõtteid, mis aitavad terveneda vigastustest
- Oskab toime tulla sekeltiliste eripärade, vigastuste ja vanusega (anatoomia)
- Teab, kuidas/millistel juhtudel rakendada abivahendeid
- Tunneb ashtanga jooga asendite funktsionaalsust
- Mõistab inimekehade eripärasid ning oskab abistada ashtanga jooga asendeid sihtalade põhiselt
- Mõistab ashtanga jooga meetodi eripärasid teiste joogastiilidega võrreldes
- Tunneb joogaõpetaja eetikat ja professionaalsete standardite koodeksit ning mõistab enda rolli mõju õpilase arengule
- Tunneb rollist lähtuvalt oma piire, võimalusi, vastutust ning ohte, oskab vajadusel õpilast suunata erialaspetsialisti või suurema kogemusega õpetaja juurde.

Õpingute alustamine tingimused:

Sihtgrupp: Koolitusele on oodatud inimesed, kes on eelnevalt joogaga kokku puutunud ning tunnevad soovi ja kutset jätkata põhjalikumalt joogapraktikaga ning alustada joogatundide juhendamist või täiendada enda teadmisi uue

joogastiili praktiliseerimiseks ja õpetamiseks. Neil on huvi ja soov süveneda jooga õpingutesse ja praktikasse ning süvendada iseenda joogapraktikat.

Koolituse keel:

Koolituse töökeel on inglise keel, eestikeelse tõlkega vajadusel.

Õppe kogumaht:

- Koolituse maht on 16 ak. tundi (1 ak= kestvus 60 min) teoreetilist ja praktilist õpet õpetajate juhendamisel
- Koolitusel osaleja võtab osa kõigist õppepäevadest ja praktikumidest
- Koolitus toimub Tallinnas, Black Dog jooga stuudios. Majutuse ja toitlustuse eest hoolitseb õpilane ise.

Õppekava õppemoodulite teemad.

Teemad:

- 3 Led classes/ 3 juhendatud tundi ashtanga vinyasa count meetodiga
- Introductory lecture: importance and meaning of the vinyasa count. Loeng: vinyasa count süsteemi olulisus ja tähendus
- Workshop – The importance of spinal twist as a gateway to open your spine for deep back bends. Theory and practice. Pöörete olulisus sügavateks tahapainutusteks. Teooria ja praktika
- *Meistrikläss!* Adjustments technique. Abistamise tehnikad
- Workshop: How to prevent and deal injuries. Kuidas hoiduda vigastustest ja kuidas nendga hakkama saada.
- Wwrapping up. Kokkuvõtte

Registreerimise kord:

Koolitusele tuleb eelnevalt registreeruda, saates meili pille@blackdog.ee. Seejärel tasutakse arve. Arve peab olema 100% tasutud enne koolituse algust.

Koolituse lõpetamise tingimused:

- Koolituse eest on tähtaegselt tasutud.
- Õpilane on osalenud kõigil koolituse moodulitel, erandina on eelneval kokkuleppel koolituse korraldajaga võimalik puudunud moodulitel osaleda järgmistel koolitustel.
- Õpilane on omandanud koolituse materjali, teinud kõik praktikumid.
- Õpilane on mõistnud jooga õpetaja standardeid vastavalt Yoga Alliance nõudmistele.

Tunnistused ja tõendid:

- Täismahus koolituse läbinud ja õpiväljundid saavutanud õpilasele väljastatakse Black Dog Jooga poolt tõend.
- Koolitusel osalenutele, kes ei saavutanud kõiki õppekava lõpetamiseks nõutud õpiväljundeid, väljastatakse koolituse korraldaja poolt tõend koolitusel osalemise kohta.
- Kui koolitusel osalenu katkestab koolituse enne kõigi moodulite läbimist temast endast tulenevatel põhjustel, väljastatakse koolituse korraldaja poolt tõend läbitud moodulite kohta kuid tasutud õppemaksu ei tagastata, kui õppimine ei lõppenud koolitajast tulenevatel põhjustel.

Koolituse tagasiside ja kvaliteedi tagamine:

- Koolituse läbiviija Black Dog Jooga on Yoga Alliance poolt sertifitseeritud joogakool, YA ID 188515, Designations RYS® 200, RYS® 300
- Koolituse kvaliteedi tagamisel on olulise tähtsusega koolitust läbiviivate õpetajate töökogemus ja vajalike kvalifikatsiooninõuete järgimine.
- Kõik juhtivõpetajad ja juhendajad on Yoga Alliance 500h + õpetaja kvalifikatsiooniga, st designations E-RYT® 500, YACEP® või muu rahvusvahelise koolisüsteemi samaväärse kvalifikatsiooniga
- Koolitusel osalenu täidab koolituse lõppedes lühikese tagasiside vormi, tagasisidet on võimalik anda nii nimeliselt, kui anonüümselt.

Palume ka osalejatel tutvuda õppekorralduse alustega ning kvaliteedi tagamise korraga siit: www.blackdog.ee/koolitused/ dokumendid