

## **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 counts (vinyasa loendamine) süsteemi, selle mõtet ja kasusid joogapraktikas
- Oskab (tunneb) kasutada vinyasa counts süsteemi aluseid ashtanga jooga praktikas
- Oskab assisteerida kõige olulisemaid ashtanga jooga poose
- Tunneb ashtanga jooga asendite funktsionaalsust
- Teab assisteerimisel põhimõtteid turvaliseks poosi assisteerimiseks, mis lähtub alignment põhimõtetest
- Teab ja mõistab pöörete tähtsust ja olulisust lülisambale
- Oskab juhendada ja praktiseerida pöördeid
- Teab ja oskab juhendada pöördeid kui ettevalmistavaid asanaid tahapainutusteks
- Mõistab vigastuste tekkimise põhjuseid joogas
- Oskab rakendada asanapraktikas põhimõtteid, mis aitavad hoiduda vigastustest
- Oskab rakendada asanapraktikas põhimõtteid, mis aitavad paraneda vigastustest
- Oskab toime tulla sekeltiliste eripärade, vigastuste ja vanusega (anatoomia)
- Teab, kuidas/millistel juhtudel rakendada abivahendeid
- 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 prakiseerimiseks ja õpetamiseks. Neil on huvi ja soov süveneda jooga õpingutesse ja praktikasse ning süvendada iseenda joogapraktikat. Koolitus on sobiv joogaõpetajatele.

### **Koolituse keel:**

Koolituse töökeel on inglise keel, eestikeelse tõlkega vajadusel.

### **Õppe kogumaht:**

- Koolituse maht on 21 tundi.
- 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 juhendatud tundi ashtanga vinyasa counts meetodiga
- Sissejuhatav loeng: vinyasa counts süteemi eesmärk, olulisus ja tähendus
- Workshop: Pöörete olulisus sügavateks tahapainutusteks. Teooria ja praktika
- Meistriklass Abistamise tehnikad
- Workshop: Kuidas hoiduda vigastustest ja kuidas nendga hakkama saada.
- Teemade kokkuvõtte ja tagasiside

### **Registreerimise kord:**

Koolitusele tuleb eelnevalt registreeruda, saates meili [pille@blackdog.ee](mailto: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
- Koolitust juhendavad Pille Eikner ja Alexandra Santos
- 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/](http://www.blackdog.ee/koolitused/) dokumendid