



PİLATES DERS PLANLAMA REHBERİ

"140 SAYFALIK ALTIN PLAN
PİLATES DERSLERİ İÇİN
UYGULAMALI YOL HARİTASI"

• Mat, Reformer ve Cadillac ile Seviye Seviye
Uygulamalı Ders Kurguları

Başlangıçtan ileri seviyeye, öğrencin için en
doğru planı oluştur!

*Reformer Teaching Series – Video 10'lu -
Planlama Prensiplerine Göre Hareket Analizi
ve Öğretim Rehberi (60 sayfalık)*

Yazar: Nilay Zerrin Bektaş
Mentor - Master Pilates Eğitmeni



İÇİNDEKİLER

I. GİRİŞ VE TEMEL YAPI

1. Etkili Ders Planlaması: Öğrenci İhtiyaçlarına Göre Adım Adım Rehber
2. Pilates Ders Planlama Sürecine Giriş ve Temel Prensipler
3. Ders Planlamada Temel Bileşenler: Müşteri İlişkileri ve Genel Yapı
4. Pilates Öğrenci Profili Oluşturma ve İhtiyaç Belirleme

II. STÜDYO VE İLETİŞİM DÜZENİ

5. Pilates Derslerine İlk Adım: Müşteri Karşılama ve İlk Planlama
6. İlk Görüşme Formu ve Stüdyo Kuralları
7. Stüdyo Formu Doldurma Süreci ve İletişim Rehberi
8. Pilates Stüdyosu İçin Fiyat Politikası ve Müşteri Yönetimi

III. ANATOMİK ve ÖZEL DURUMLAR

9. Kifoz (Hiper Kifoz): Anatomik Perspektif ve Yönetimi
10. Lordoz (Hiper Lordoz): Anatomik Perspektif ve Kontrolü
11. Özel Popülasyonlar İçin Güvenli Egzersiz Sınıflaması
12. Omurga Sağlığına Yönelik Egzersizler ve Uygulama Stratejileri
13. Egzersiz Temeline Göre Sınıflama ve "Kontrol Bilimi" Yaklaşımı
14. Propriosepsiyon, Denge ve Yer Çekimi: Temel Motor Kontrol Prensipleri

IV. PLANLAMA ve UYGULAMA YÖNTEMLERİ

15. Pilates Dersi Planlama Sanatı: Başarıyı Optimize Etme
16. Öğrenci Profili ve Seviyeye Göre Planlama
17. Etkili Pilates Derslerinde İletişimin Rolü
18. Pilates Ders Planlama Sürecinin Ayrıntılı Açıklaması
19. Uyarlanabilirlik: Seviye İlerlemesi ve Ders Güncellemeleri
20. Sorun Çözme: Pilates Derslerinde Problem Tespiti ve Müdahale



V. ÖRNEK DERS PLANLARI

21. Başlangıç Seviyesi Ders Planı: İlk 3 Ders
22. Temelden Orta Seviyeye Geçiş: 4.-6. Dersler
23. Derinleşme ve Bağ Kurma: 7.-10. Dersler
24. Güç ve Esneklik Kazanımı: 10.-15. Dersler
25. Dinamik Dönüşüm: 15.-20. Dersler
26. 20. Dersten 30. Derse – 40. Derse Kadar Uzanan Geniş Planlama

VI. EK UYGULAMALAR ve STRATEJİLER

27. Zor Öğrenci Davranışları ve Başa Çıkma Yöntemleri
28. Çeşitlilik, Motivasyon ve Öğrenci Sadakati Stratejileri
29. Cadillac'ta "Hanging Back" Hareketine Geçiş: Uygunluk ve Zamanlama
30. Cadillac'ta İleri Seviye Hareketlerde İfade ve İletişim

VII. DESTEK MATERYAL

31. Reformer Teaching Series – Video 10'lu:
Planlama Prensiplerine Göre Hareket Analizi ve Öğretim Rehberi (60 sayfa)

VIII. KAYNAKÇA

32. Yararlanılan Kaynaklar ve Literatür Notları



Mat, Reformer ve Cadillac ile 40 Derse Kadar Sistematik Kılavuz

Bu rehber, pilates derslerinde planlamayı bir bilmece olmaktan çıkarıp, net ve sistematik bir sürece dönüştürüyor.

880 sayfalık büyük rehberin içinden hazırlanmış bu 66 sayfalık özel kitap, hem yeni başlayan eğitmenlere sağlam bir temel sunuyor hem de deneyimli eğitmenlere ileri düzey yapılandırma imkanı tanıyor.

Mat, Reformer ve Cadillac Ekipmanlarıyla Uygulamalı Ders Kurguları 140 Sayfalık Altın Plan: Pilates Dersleri İçin Uygulamalı Yol Haritası ve Reformer Teaching Series – Video 10'lu Kitapla uyumlu olarak hazırlanan bu video serisine özel hazırlanmış 60 sayfalık öğretim rehberi de kitap içeriğine dahildir. Her videoya ait planlama prensipleri, hareket analizleri ve öğretim notları sistematik şekilde sunulmuştur.

Not: Video serilerini bölüm bölü ya da 2'li, 3'lü, 5'li, 7'li, 9'lu veya 10'lu paketler halinde Satın almak isterseniz, lütfen benimle iletişime geçin.

Bu rehber, pilates ders planlamasını adım adım anlatan ve 40 derse kadar sistematik bir yapı sunan kapsamlı bir kaynaktır. Mat, Reformer ve Cadillac ekipmanlarını içeren örneklerle; başlangıçtan ileri seviyeye kadar öğrenciye uygun, etkili ve güvenli ders akışları oluşturmanıza yardımcı olur.

"Bu kitap, pilates ders planlaması konusunda sıkça sorulan "Dersimi nasıl başlatmalıyım? Ne sırayla gitmeliyim? Hangi hareketten sonra ne gelir?" gibi sorulara net, sade ve uygulanabilir cevaplar veriyor

Artık ders planı yaparken zorlanmayacak, her seviyede öğrencin için etkili içerikler hazırlayabileceksin.

Kısa ama öz. Uygulamalı ve sade. İhtiyacın olan her şey bu rehberde."

Kitapta Ne Yok?

- X Bu kitapta hareket isimlerinin görseli ya da hareketlerin detaylı anlatımı yoktur.
- ✓ Bunun yerine, hareketlerin hangi sırayla, hangi amaçla ve hangi öğrencide kullanılacağına dair net yönlendirmeler vardır.
- X Hareketlerin detaylı açıklaması yoktur.

Bu Kitap Kimler İçin?

- ✓ Pilates eğitmenlik eğitimini tamamlamış ama ders planlamada zorlananlar
- ✓ Her seansa hazır ve etkili bir şekilde girmek isteyen eğitmenler
- ✓ Ezberden değil, sistemden ilerlemek isteyen Pilates eğitmenleri



Sık Sorulan Sorular

Bu kitapta hareketlerin görselleri var mı?

Hayır. Bu kitap hareket gösterimi için değil, dersin nasıl planlanacağını anlatmak içindir.

Yeni başlayan biri için uygun mu?

Evet. Eğitimlik eğitimi tamamlamış ama nereden başlayacağını bilemeyen eğitimci adayları için son derece yol göstericidir.

Kitap sadece mat dersi için mi geçerli?

Hayır. Mat, Reformer ve Cadillac dersleri için seviye seviye örnek ders planları içerir.

Kitabın Kaynağı ve Gücü

- Bu rehber, 880 sayfalık ana kitabın içinden özenle seçilmiş en işlevsel 66 sayfalık bölümdür.
- Uluslararası düzeyde ders planlama mantığına uygundur.
- Hem yeni başlayanlara temel, hem deneyimlilere yapılandırılmış bir sistem sunar.
- *Reformer Teaching Series – Video 10'lu* ile birlikte, toplamda 60 sayfalık detaylı bir planlama ve öğretim rehberine dönüşür.



ETKİLİ DERS PLANLAMASI: ÖĞRENCİ İHTİYAÇLARINA GÖRE ADIM ADIM REHBER İÇİN GİRİŞ

Sevgili Pilates Eğitmeni Arkadaşlarım,

Öncelikle, bu alana adım atarken hepimizde oluşan heyecan, tedirginlik ve öğrencilerle iletişim konusundaki endişelerinizi anlıyorum. Yeni başlayan herkesin benzer sorunlar yaşaması çok normal. Her işin kendine özgü zorlukları gibi, bizim sektörümüz de bazı zorluklarla dolu. İşimiz, bireysel ve grup dinamiklerini yönetmeyi gerektiriyor.

Pilates Eğitmenliğinde eğitime başlamadan önce, keşke eğitimlerde insanların hedeflerini, amaçlarını ve odak noktalarını anlatan bir seri eğitim verseler; bu sayede yönetim zorluklarıyla daha az karşılaşsak. Instagram üzerinden beni takip eden birçok kişi, aynı soruları soruyor ve benzer endişeleri dile getiriyor:

"Ders verirken neden zorlanıyorum?"

"Nasıl etkili bir ders planı yapabilirim?"

"Derslerime farklı hareketler eklemek istiyorum, bunu nasıl yapabilirim?"

"Öğrencimi ikna edemiyorum, neden?"

Bu ve benzeri sorular, ilk görüşme ve iletişimin, öğrencilerimiz için ilerleyen süreçlerde devamlılığı sağlayacak bir portföy hazırlamamızın ne kadar önemli olduğunu gösteriyor. Yani, sürekli gelir elde etmenizi sağlayacak bir müşteri tabanınızı oluşturmanız için bu ilk adım kritik öneme sahiptir.

Çok iyi ders verebilir ve hareketleri mükemmel yapabilirsiniz, ancak empati, iletişim ve sabır gibi becerileriniz yoksa, bu eksiklikler eğitmenlik hayatınızda ve devam eden süreçlerde olumsuz etkilere yol açabilir. Unutmayın, bu beceriler her başarılı eğitmenin temel taşlarıdır.

Kitabımı incelerken, sizden bir ricam var: Mat, Reformer ve Cadillac bölümlerini incelemeyi tamamlamadan bu kısma geçmeyin. Bu üçlü cilt, aslında Pilates eğitiminin temel bileşenlerini ve önemli noktalarını kapsar. Başlarken neler öğretmemiz gerektiğini, Reformer ve Cadillac ekipmanlarının güvenlik noktalarını, ders yönetimi ve sınıf yönetimi konularını detaylı bir şekilde anlatıyoruz.

Ayrıca, bir Pilates eğitmeninin bilmesi gereken anatomik ve fizyolojik bilgileri, öğrencinin beden yönlerini (sagittal, frontal, horizontal) anlama konusunda bilgi birikimini de içerir. Bedenin bu konulardaki bilgi birikimi olmadan ders verirken sürekli aynı soruları sormanız çok normal olacaktır.

Bu kitaptan sonra inanıyorum ki, her eğitmen rahatlıkla ders verebilecek ve öğrencilerin ihtiyaçlarına çözüm bulabilecek. Hemen olmayabilir ama zamanla herkes bu eşiği aşacak. Belki bir solukta bitirmek isteyeceksiniz, belki de içerikte anlattıklarım üzerine daha farklı bilgiler keşfedeceksiniz.

Bir Pilates dersine başlamadan önce, ilk göz göze gelme anı çok değerlidir. Stüdyonuzu veya Eğitmen olarak kendinizi tanıtmak önemlidir. Eğer öğrenci sizin hakkınızda bilgi sahibiyse, kendinizle ilgili ekstra bilgi vermeyebilirsiniz.



Değerlendirme ve Ölçme: Ne Kadar Başarılıyız?

İletişim: Değerlendirme sonuçlarını açık ve yapıcı bir dilde öğrenciye sunun.

İlk Üç Ders İçin Ders Planı

Bu ders planı, pelvik stabilizasyonu, lumbopelvik mobilizasyonu, scapula stabilizasyonu ve mobilizasyonu konularını detaylı bir şekilde ele almak için planlanmıştır.

Pelvik Stabilizasyonu, Lumbopelvik Mobilizasyonu, Scapula Stabilizasyonu ve Mobilizasyonu

Bu üç konu ilk dersin başında detaylı bir şekilde ele alınacak. Bu noktalar için toplamda 15 dakika ayrılacak.

Pelvik Stabilizasyonu

Pelvic Curl:

Pelvisin stabilizasyonunu ve hareketliliğini geliştirmek için başlangıç egzersizi.

Single Leg Lifts:

Pelvik stabilizasyonu artırmak için tek bacak kaldırma.

Lumbopelvic Mobilizasyonu

Spine Stretch:

Omurgayı ve pelvik bölgeyi mobilize etmek için kullanılır.

Spine Twist Supine:

Omurganın, rotasyonel mobilizasyonunu artırır. pelvik bölgenin stabilizasyonu artırır.

Scapula ve Pelvic Stabilizasyonu ve Mobilizasyonu

Chest Lift:

Scapula stabilizasyonunu sağlamak, pelvik bölgenin stabilizasyonu artırmak için temel egzersiz.

Chest Lift with Rotation:

Scapula stabilizasyonunu ve pelvik bölgenin stabilizasyonu artırmak için temel egzersiz. Üst gövdenin mobilizasyonunu artırmak için rotasyon hareketi.



Side Lifts:

Yan kasları güçlendirerek scapula stabilizasyonuna yardımcı olur.

Back Extension:

Sırt kaslarını ve scapula stabilizasyonunu güçlendirir.

Mat Egzersizleri - Warm Up

- Sternum Drop
- Pelvic Curl
- Spine Twist Supine
- Chest Lift
- Chest Lift with Rotation
- Single Leg Lifts
- Mini Flexion
- Hundred
- Side Lifts
- Spine Stretch
- Spine Twist
- Back Extension
- Extension Sonrası Rest Pozisyonu

Abdominal Çalışma

- Mini Flexion
- The Hundred
- Intermediate Coordination

Cadillac - Hip Work

- Single Leg Supine - Hip Extension
- Single Leg Supine - Frog
- Single Leg Supine - Circles (Down-Up)
- Single Leg Supine - Hip Lift

Reformer - Footwork

- Footwork - Parallel Heels
- Footwork - Toes Heels
- Footwork - V Position Toes
- Footwork - Open V Toes
- Footwork - Open V Heels
- Footwork - Calf Raises
- Footwork - Walking
- Footwork - Single Leg Heel
- Footwork - Single Leg Toes

Hip Work

- Fundamental Frog Exercise
- Circle (Down, Up) - Fundamental
- Opening - Fundamental

Reformer - Spinal Articulation

- Pelvic Curl Lift Spinal Articulation - Fundamental