

Pilates Matwork: Modulo 1

Introduzione al Mondo del Pilates

- **Presentazione del corso:** obiettivi, struttura e benefici dell'apprendimento del Metodo Pilates.
- **Definizione del Pilates:** cos'è, i suoi benefici unici e come si differenzia da altre discipline.
- **Joseph Hubertus Pilates:** cenni storici sul fondatore e la genesi del metodo Pilates.

Fondamenti Tecnici e Concettuali

- **I principi base della tecnica Pilates:** respirazione, controllo, baricentro, fluidità, precisione, concentrazione.
- **Concetti fondamentali sulla postura fisiologica:** allineamento, equilibrio e biomeccanica del corpo.
- **L'apprendimento motorio:** i tre componenti della risposta adattativa per acquisire abilità nel Pilates.

Progressione Pratica nel Pilates

- **Movimenti fondamentali (pro-pedeutici):** esercizi propedeutici per costruire una base solida.
- **Il linguaggio del Pilates:** terminologia specifica e comunicazione efficace durante la pratica.
- **Programma preparatorio:** esercizi di riscaldamento e preparazione del corpo.
- **Programma base:** esercizi fondamentali per principianti, focus sull'allineamento e sul controllo.
- **Programma intermedio:** evoluzione degli esercizi base con maggiore sfida e integrazione.
- **Programma avanzato:** esercizi più complessi e caratteristici del Pilates, che richiedono forza, controllo e coordinazione.

Applicazione e Didattica del Pilates

- **Utilizzo del materiale didattico:** adattare e proporre gli esercizi a persone con diverse esigenze e livelli.
- **Il ruolo dell'istruttore di Pilates:** competenze, osservazione, correzione e motivazione.
- **Come gestire una lezione di Pilates:** struttura, ritmo, transizioni e sicurezza.
- **Laboratori pratici e masterclass didattiche:** esperienza diretta e apprendimento attraverso l'insegnamento.

Promuovere il Pilates

- **Perché consigliare Pilates:** benefici fisici, mentali e posturali.
- **Proposta ed offerta del Pilates:** come comunicare efficacemente il valore del metodo Pilates.

