



CORSO DI FORMAZIONE ASI ISTRUTTORE PILATES MATWORK

Durata: 24 ore formazione frontale (3 giornate) + 10 ore tirocinio pratico

Obiettivo: formare istruttori in grado di condurre lezioni di Pilates Matwork in sicurezza, strutturando sedute efficaci per principianti e livello intermedio.

Docente: Manuela Arena

GIORNO 1 – FONDAMENTI DEL METODO PILATES (8 ORE)

Modulo 1 – Storia e principi del Pilates (2 h)

- Origini del metodo Pilates
- I sei principi fondamentali: concentrazione, controllo, precisione, respirazione, fluidità, centratura
- Concetto di Powerhouse e ruolo del pavimento pelvico

Modulo 2 – Anatomia funzionale e postura (2 h)

- Elementi base di anatomia del movimento
- Muscolatura del core e stabilizzazione
- Allineamento posturale e compensazioni più frequenti

Modulo 3 – Respirazione e attivazione muscolare (2 h)

- Respirazione latero-costale
- Attivazione del core
- Metodi di respirazione ed esercizi di consapevolezza corporea

Modulo 4 – Pratica esercizi base Matwork (2 h)

- Introduzione agli esercizi preparatori: i pre-pilates
- Esecuzione tecnica guidata
- Strumenti dell'insegnante: cueing, uso delle immagini, transizioni

GIORNO 2 – TECNICA, PROGRESSIONI E SMALL EQUIPMENT (8 ORE)

Modulo 5 – Studio tecnico esercizi fondamentali (3 h)

- Analisi tecnica degli esercizi base
- Errori comuni e strategie di correzione
- Introduzione alle varianti

Modulo 6 – Progressioni e regressioni (4 h)

- Adattamenti per diversi livelli di allenamento
- Gestione principianti e intermedi

Modulo 7 – Strutturazione della lezione (2 h)

- Warm-up, fase centrale, defaticamento
- Costruzione di lezioni tematiche

GIORNO 3 – PROGRAMMAZIONE E TEACHING PRACTICE (8 ORE)

Modulo 8 – Metodologia dell'insegnamento (1 h)

- Cueing verbale
- Dimostrazione tecnica
- Gestione del gruppo

Modulo 9 – Sicurezza e controindicazioni (2 h)

- Esercizi a rischio
- Adattamenti per problematiche comuni (mal di schiena, rigidità, principianti)

Modulo 10 – Simulazioni di insegnamento (4 h)

- Conduzione di mini-lezioni
- Correzioni tecniche personalizzate
- Feedback docente

TIROCINIO PRATICO (10 ORE)

COMPETENZE IN USCITA

Al termine del corso il partecipante sarà in grado di:

- Eseguire correttamente gli esercizi fondamentali Pilates Matwork
- Strutturare lezioni complete con e senza piccoli attrezzi
- Insegnare in sicurezza a piccoli gruppi e principianti
- Applicare progressioni e regressioni degli esercizi

Elenco Esercizi Base Pilates Matwork

ATTIVAZIONE E RESPIRAZIONE

- Breathing (respirazione latero-costale)
- Imprinting
- Chest lift
- Pelvic tilt
- Knee folds
- Toe taps
- Cat stretch

STABILIZZAZIONE CORE

- The Hundred (versione base)
- Roll up (versione facilitata)
- Rolling like a ball
- Single leg stretch
- Double leg stretch (progressione)
- Criss cross (base)
- Scissors

MOBILITÀ DELLA COLONNA

- Spine stretch forward
- Shoulder bridge
- Teaser (facilitato)
- Spine twist
- The saw
- Roll over
- Jack knife

STABILITÀ BACINO E ARTI INFERIORI

- Bridging (pre-pilates)
- One leg circles
- Side lying leg lift
- Clam

CONTROLLO GLOBALE E COORDINAZIONE

- Swimming (versione base)
- Swan prep
- Single e Double leg Kick
- Front e back support
- leg pull front and back
- Side bend
- Side kick kneeling
- The seal
- The push up

