

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Joogakool MTÜ, www.joogakool.com
Õppekava nimi	Liikumis- ja joogatreenerite 160-tunnine täiendkoolitus
Õppekavarühm	0988 Tervise ja heaolu interdistsiplinaarne õppekavarühm
Õppe kogumaht	koolituse maht 160 ak/h, sh Auditoorne õpe koolituse ajal – 100 ak/h Joogapraktika koolituse ajal – 25 ak/h Osaluspraktika - 25 ak/h Iseseisev töö – 10 ak/h Peale kursuse õpiväljundite saavutamist, väljastatakse osalejatele tunnistus, mis kinnitab tema pädevust liikumis- ja joogagruppide juhendamiseks.
Õppekava koostamise alus	Sotsiaalministeeriumi töö- ja pensionipoliitika töökeskkonna üksus: Töökeskkonna vaimse tervise analüüs 2019
Koolituse sihtgrupp	Koolituse sihtgrupiks on liikumisõpetajad (laste, noorte, täiskasvanute, eakate jt), liikumistreenerid, tulevased joogatreenerid, joogagruppide juhendajad ja teised jooga eneseregulatsiooni vahenditest huvitunud.
Õppe alustamise tingimused	Huvi jooga vastu, jooga tehnikate ja meetodite rakendamine liikumistundide rikastamiseks ning inimese arengu igakülgseks toetamiseks.
Õppe eesmärk	Koolituse peamiseks eesmärgiks on õpetada turvalise joogaharjutuse läbiviimist, mis aitab parandada inimese koordinatsiooni, keskendumisvõimet, füüsilist tugevust ja paindlikkust, rühti, verevarustust, seedimist ja aitab vähendada lihaspingeid, stressi. Sealhulgas on eesmärk: <ul style="list-style-type: none"> • õpetada erinevatele sihtrühmadele (lapsed, noored, täiskasvanud, eakad, jne) joogavahendite abil füüsilise ja vaimse tasakaalu saavutamist ning kuidas kogu

kehal kui terviklikul süsteemil
harmooniliselt toimida;

- õpetada jooga täielikku hingamist ja hingamistehnikaid, mis suurendavad keskendumisvõimet, lõdvestavad ja rahustavad meelt, aitavad leevendada ärevust, suurendavad sisemist tasakaalu ja muudavad meid rahulolevamaks.
- õpetada oskusi ja teadmisi erinevatele sihtgruppidele grupitundide koostamiseks ja läbiviimiseks;
- õpetada eelnimetatud tegevuste planeerimist erinevates ajalõikudes.

Õpiväljundid

Koolituse läbinud õppija:

- On ülevaatlikult teadlik jooga arenguloost.
- On tuttav joogaõpetuse alustekstiga ja teab selle valitud alusseisukohti ja praktilist rakendamist.
- Tunneb ja oskab joogaharjutuse koostamisel kasutada:
 - a. jooga kehatöö erinevaid elemente – asendeid ja nende funktsioone;
 - b. jooga hingamistöö erinevaid elemente – teadlikku hingamist, erinevaid hingamistehnikaid ning nende funktsioone;
 - c. Enamlevinud ja praktilisemate asendite rakendamise ideaalvariante ja kohandamise põhimõtteid;
 - d. asendeid liikumises või staatiliselt ja seondada neid sobilike hingamistehnikatega;
 - e. tunniplaneerimise põhialuseid;
 - f. keha- ja hingamistöö elementide individuaalset kohandamist (lihtsustamine või keerukamaks muutmine) vastavalt iga õpilase individuaalsetele hetkevõimetele ja eesmärkidele. Teab vastunäidustusi ja vastandasendeid;
 - g. Üksiktunni planeerimist erinevate eesmärkide või teemade põhiselt. Teab ettevalmistavaid ja kompenseerivaid meetodeid. Arvestab tunni järkjärgulise arenguga ja rakendab/tutvustab meetodeid ning vahendeid õpilastele vastavalt;

h. joogatundide tsükli planeerimist erinevate eesmärkide või teemade põhisel.

Õppe sisu ja õppeprotsessi kirjeldus

Auditoorse õppetöö maht 100 ak/h

18

Koolitusel käsitletavat teemad. Jooga ja Joogasuutra ajalugu. Mõiste “jooga” tähendused. Ülevaade Joogasuutrate sisust ja 1. peatükk detailsemalt.

30

Kehasendi määratlus Joogasuutra põhjal. Asendite klassifikatsioon. Šikšana – asendite ideaalvariandid. Asendite kohandamine. Hingamine asendisse/asendites liikumisel. Vinyasa krama – asendi sooritamise astmed. Krama kasutamine asendites. Prana-agni-apana mudel. Dünaamika ja staatika.

14

Sissejuhatus tunniplaneerimisse. Eeldused asendite sooritamiseks. Ettevalmistus ja kompensatsioonid pidades silmas eesmärkasendit. Joogatundide planeerimine erinevate teemade, vanuse, olukorra, võimete või muude eelduste põhisel. Dünaamika ja staatika. Vinyasa krama tunni planeerimisel. Tunni planeerimine individuaalõppe puhul. Pranayama. Teadvustatud hingamine. Pranayama Joogasuutra põhjal. Ettevalmistus pranayamaks. Klassikalised pranayama tehnikad.

24

12

Jooga õpetamise metoodika. Juhendamine. Koha valiku põhimõtted. Õpetamise astmelisus - vinyasa krama. Harjutuste ülesjoonistamine-kirjutamine.

2

Õppemeetodid

Joogaõpetaja kutse-eetika. Loeng (sealhulgas kasutades vajadusel e-keskkonda), arutelu, juhtumianalüüsid, juhendatud ülesande lahendused, iseseisvad ülesanded ning teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.

Õppematerjalid

- Koolitaja poolt koostatud esitlused.
- Joogasuutrad
- Jaotusmaterjalid, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppesisu teemadele.

Soovitav kirjandus:

- TKV Desikachar – Heart of Yoga
- Birnberg, Dormaier, Ubertini. Why Yoga Works & How It Can Work For You.

Iseseisev töö

- a. Individuaalselt sooritatavad praktikad
- b. Teematiliste joogakavade koostamine vastavalt antud lähteülesandele