

# Programma Fysiopilates

## Dag 1.

- 9:30 **Kennismaking.**
- 10:00 **Opbouw van de cursus.**  
Verskil interventievaardigheden en eigenvaardigheid. Fases van leren. Belang van Contrology Acties. Structuur opleiding.
- 10:15 **Fundamentals koppelen aan Contrology Acties.**  
Pre-exercises worden klassikaal gedoceerd i.v.m. kinesthetisch ervaringsleren. Vervolgens wordt middels een mini college een theoretische vertaalslag gemaakt over het onderwerp van de Contrology Acties.
- 10:35 **Inleiding Sequentie mat les.**  
Theorie over het nut van de vele opbouw opties bij de oefeningen.
- 10:50 **Sequentie mat les (sequentie 1).**  
Het aanleren van de oefeningen die worden behandeld in de sequentie van de betreffende dag. Trainen van de eigenvaardigheid.
- 12:00 **Inleiding interventievaardigheden.**  
Theorie interventievaardigheden: stappenplan individu specifiek 'Leren in fases': Set-Up → Actie Aanleren → Actie Flow → Verdieping. Proximaal/distaal. Conversatie/presentatie stem. Shaving of words. Verdieping met contrology acties.
- 12:20 **Pauze.**
- 13:00 **Interventievaardigheden: sequentie 1.**  
De oefeningen met elkaar en op elkaar oefenen om de verbale instructies en de juiste techniek te leren toepassen.
- 15:15 **Flow les (sequentie 1+2).**  
Uitvoeren van de oefeningen zonder een interval van pauzes en van rust. Accent ligt op de uitvoering in flow en Contrology Acties.
- 16:05 **Discussie en toepassing.**  
Materiaal van de dag vertalen naar een of meer patiënten voorbeelden uit zijn praktijk, discussie, drillen en persoonlijke aandachtspunten.

## Dag 2.

- 09:30 **Vragen en programma v/d dag:** Fysiotherapeuten delen hun ervaringen delen, onduidelijkheden oplossen, programma van de dag.
- 09:50 **Duetten (sequentie 1+2).**  
Docent geeft les aan twee fysiotherapeuten. Accent ligt op individu specifieke aanwijzingen. Twee fysiotherapeuten ondergaan de oefening. Ze worden geobserveerd door twee fysiotherapeuten met een observatie opdracht.
- 10:20 **Duetten (sequentie 1+2).**  
Wissel van rollen en eventueel van docent.
- 10:50 **Sequentie mat les (sequentie 2).**  
Het aanleren van de oefeningen die worden behandeld in de sequentie van de betreffende dag. Trainen van de eigenvaardigheid.
- 12:00 **Interventievaardigheden: sequentie 2.**  
Eerder genoemde methodiek en didactiek op de juiste wijze de oefeningen uit sequentie 2 toepassen bij een fictieve cliënt/patiënt.
- 12:45 **Pauze.**
- 13:15 **Vervolg interventievaardigheden: sequentie 2.**  
Vervolg.
- 14:00 **Theorie Flow (20 min.)**  
**Interventievaardigheden: flow (sequentie 1+2).**  
Kenmerken van Flow als bewegingskwaliteit. De methodiek van 'shaving of words' en 'shaving of exercises' om flow te faciliteren. Eerder genoemde methodiek en didactiek op de juiste wijze de oefeningen uit sequentie 2 toepassen bij een cliënt/patiënt. Accent ligt op de uitvoering in flow en Contrology Acties.
- 15:00 **Flow les (sequentie 2+3).**  
Ervaring opdoen en beeldvorming didactiek flow les. Uitvoeren van de oefeningen zonder een interval van pauzes en van rust. Accent ligt op de uitvoering in flow en Contrology Acties.
- 16:05 **Discussie en toepassing.**  
Materiaal van de dag vertalen naar een of meer patiënten voorbeelden uit zijn praktijk, discussie, drillen en persoonlijke aandachtspunten.

### Dag 3.

- 09:30 **Vragen en programma v/d dag:** Fysiotherapeuten delen hun ervaringen delen, onduidelijkheden oplossen, programma van de dag.
- 09:50 **Duetten (sequentie 2+3).**  
Docent geeft les aan twee fysiotherapeuten. Accent ligt op persoonsspecifieke aanwijzingen. Twee fysiotherapeuten ondergaan de oefening. Ze worden geobserveerd door twee fysiotherapeuten met een observatie opdracht.
- 10:20 **Duetten (sequentie 2+3).**  
Wissel van rollen en eventueel van docent.
- 10:50 **Sequentie mat les (sequentie 3).**  
Het aanleren van de oefeningen die worden behandeld in de sequentie van de betreffende dag. Trainen van de eigenvaardigheid.
- 12:00 **Interventievaardigheden: sequentie 3.**  
Eerder genoemde methodiek en didaktiek op de juiste wijze de oefeningen uit sequentie 3 toepassen bij een fictieve cliënt/patiënt.
- 12:45 **Pauze.**
- 13:15 **Vervolg interventievaardigheden: sequentie 3.**  
Vervolg.
- 14:00 **Interventievaardigheden: flow (sequentie 2+3).**  
De oefeningen met elkaar en op elkaar oefenen om de verbale instructies met de juiste techniek te leren toepassen. Accent ligt op de uitvoering in flow en Contrology Acties.
- 15:00 **Flow les (sequentie 3+4).**  
Uitvoeren van de oefeningen zonder een interval van pauzes en van rust. Accent ligt op de uitvoering in flow en Contrology Acties.
- 16:05 **Discussie en toepassing.**  
Materiaal van de dag vertalen naar een of meer patiënten voorbeelden uit zijn praktijk, discussie, drillen en persoonlijke aandachtspunten.

## Dag 4.

- 09:30 **Vragen en programma v/d dag:** Fysiotherapeuten delen hun ervaringen delen, onduidelijkheden oplossen, programma van de dag.
- 09:45 **Van Cluster Basisles naar Basisles naar Cluster flow les.**  
Theorie opbouw van de behandelingen die gegeven kunnen worden aan individuele patiënten of patiëntengroepen in een fysiotherapiepraktijk:  
Fundamentals en pre-exercises → cluster basisles → basisles → cluster flow → flow les.
- 10:00 **Klinisch analyseren en interveniëren: sequentie 5a.**  
Docent geeft helft van de groep oefeninstructies verbaal en de 'touches'. Na elke oefeninstructie worden de disfuncties en beperkingen geanalyseerd vanuit zowel anatomisch en biomechanisch perspectief als de principes van pilates: concentratie, centering, motorische controle, ademhaling, precisie en flow. Vanuit dit zelfde redeneren wordt er gezocht naar oplossingen. Vertaalslag naar patiënten wordt gemaakt.
- 11:00 **Klinisch analyseren en interveniëren: sequentie 5a.**  
Idem wissel van rol.
- 12:00 **Pauze.**
- 12:30 **Sequentie mat les (sequentie 4.)**  
Het aanleren van de oefeningen die worden behandeld in de sequentie van de betreffende dag. Trainen van de eigenvaardigheid.
- 13:10 **Interventievaardigheden: sequentie 4.**  
Eerder genoemde methodiek en didaktiek op de juiste wijze de oefeningen uit sequentie 4 toepassen bij een fictieve cliënt/patiënt.
- 14:30 **Flow les (sequentie 5a+5b).**  
Uitvoeren van de oefeningen zonder een interval van pauzes en van rust. Accent ligt op de uitvoering in flow en Contrology Acties.
- 15:00 **Interventievaardigheden: Basisles.**  
Eerder genoemde methodiek en didaktiek op de juiste wijze de oefeningen uit de basis les toepassen bij een fictieve cliënt/patiënt.
- 16:00 **Discussie en toepassing.**  
Materiaal van de dag vertalen naar een of meer patiënten voorbeelden uit zijn praktijk, discussie, drillen en persoonlijke aandachtspunten.

## Dag 5.

- 09:30 **Vragen en programma v/d dag:** Fysiotherapeuten delen hun ervaringen delen, onduidelijkheden oplossen, programma van de dag.
- 09:45 **Klinisch analyseren en interveniëren: sequentie 6a.**  
Docent geeft helft van de groep een oefeninstructies verbaal en de 'touches'. Na elke oefeninstructie worden de disfuncties en beperkingen geanalyseerd vanuit zowel anatomisch en biomechanisch perspectief als de principes van pilates: concentratie, centering, motorische controle, ademhaling, precisie en flow. Vanuit dit zelfde redeneren wordt er gezocht naar oplossingen. Vertaalslag naar patiënten wordt gemaakt.
- 10:45 **Klinisch analyseren en interveniëren: sequentie 6a.**  
Idem wissel van rol.
- 11:45 **Opbouw van oefeningen bij rugklachten.**  
Het belang van de pre-exercises.
- 12:45 **Pauze.**
- 13:15 **Sequentie mat les (sequentie 5b.)**  
Het aanleren van de oefeningen die worden behandeld in de sequentie van de betreffende dag. Trainen van de eigenvaardigheid.
- 14:00 **Interventievaardigheden: sequentie 5b.**  
Eerder genoemde methodiek en didaktiek op de juiste wijze de oefeningen uit sequentie 5b toepassen bij een fictieve cliënt/patiënt.
- 15:20 **Flow les (sequentie 6a).**  
Uitvoeren van de oefeningen zonder een interval van pauzes en van rust. Accent ligt op de uitvoering in flow en Contrology Acties.
- 15:50 **Interventievaardigheden: flow (basisles).**  
De oefeningen met elkaar en op elkaar oefenen om de verbale instructies met de juiste techniek te leren toepassen. Accent ligt op de uitvoering in flow en Contrology Acties.
- 16:15 **Discussie en toepassing.**  
Materiaal van de dag vertalen naar een of meer patiënten voorbeelden uit zijn praktijk, discussie, drillen en persoonlijke aandachtspunten.

## Dag 6.

- 09:30 **Vragen en programma v/d dag:** Fysiotherapeuten delen hun ervaringen delen, onduidelijkheden oplossen, programma van de dag.
- 09:45 **Klinisch analyseren en interveniëren: sequentie 7a.**  
Docent geeft helft van de groep een oefeninstructies verbaal en de 'touches'. Na elke oefeninstructie worden de disfuncties en beperkingen geanalyseerd vanuit zowel anatomisch en biomechanisch perspectief als de principes van pilates: concentratie, centering, motorische controle, ademhaling, precisie en flow. Vanuit dit zelfde redeneren wordt er gezocht naar oplossingen. Vertaalslag naar patiënten wordt gemaakt.
- 10:45 **Klinisch analyseren en interveniëren: sequentie 7a.**  
Idem wissel van rol.
- 11:45 **Pilates bij hardlopers**  
Rationale en oefensequentie ten aanzien van fysiopilates bij hardlopers.
- 12:45 **Pauze.**
- 13:15 **Sequentie mat les (sequentie 6b.)**  
Het aanleren van de oefeningen die worden behandeld in de sequentie van de betreffende dag. Trainen van de eigenvaardigheid.
- 14:00 **Interventievaardigheden: sequentie 6b.**  
Eerder genoemde methodiek en didaktiek op de juiste wijze de oefeningen uit sequentie 6b toepassen bij een fictieve cliënt/patiënt.
- 15:20 **Flow les (sequentie 7a).**  
Uitvoeren van de oefeningen zonder een interval van pauzes en van rust. Accent ligt op de uitvoering in flow en Contrology Acties.
- 15:50 **Interventievaardigheden: flow (sequentie 6b).**  
De oefeningen met elkaar en op elkaar oefenen om de verbale instructies met de juiste techniek te leren toepassen. Accent ligt op de uitvoering in flow en Contrology Acties.
- 16:15 **Discussie en toepassing.**  
Materiaal van de dag vertalen naar een of meer patiënten voorbeelden uit zijn praktijk, discussie, drillen en persoonlijke aandachtspunten.

## Dag 7.

- 09:30 **Vragen en programma v/d dag:** Fysiotherapeuten delen hun ervaringen delen, onduidelijkheden oplossen, programma van de dag.
- 09:45 **Duetten (Flowles 1).**  
Docent geeft les aan twee fysiotherapeuten. Accent ligt op persoons specifieke aanwijzingen. Twee fysiotherapeuten ondergaan de oefening. Ze worden geobserveerd door twee fysiotherapeuten met een observatie opdracht.
- 11:00 **Pilates bij houdingsafwijkingen.**
- Geanalyseerd vanuit de contrology acties (minicollege).
  - Persoonsspecifieke oefeningen aanleren/ analyseren en interveniëren.
- 12:30 **Pauze.**
- 13:00 **Pilates bij houdingsafwijkingen.**  
Vervolg.
- 14:30 **Casuïstiek bespreken uit de praktijk.**  
Voorbeelden vanuit docenten t.a.v. casuïstiek:
- lordose /kyfose.
  - overgewicht / hypermobiteit kniegewrichten.
  - artrose wervelkolom / degeneratieve discus / lumbale wervelkolom / hypomobile rug.
- 15:00 **Flow les met Magic Circle.**  
Praktijk: ervaren en observeren van het effect van de 'magic circle' tijdens het uitvoeren van een Flow les. 2x30 min 50% groep.
- 16:00 **Magic Circle**  
Theorie:
- alle delen van de core participeren sneller en met de juiste core connecties.
  - efficiënter een integraal geheel van de core en extremiteiten te bereiken.
  - proximale kracht, distale controle, isometrische- en isotonische contracties.
- 16:30 **Afsluiting.**

## Dag 8.

- 09:30 **Vragen en programma v/d dag:** Fysiotherapeuten delen hun ervaringen delen, onduidelijkheden oplossen, programma van de dag.
- 09:45 **Klinisch analyseren en interveniëren: Flowles 1.**  
Docent geeft helft van de groep een oefeninstructies verbaal en de 'touches'. Na elke oefeninstructie worden de disfuncties en beperkingen geanalyseerd vanuit zowel anatomisch en biomechanisch perspectief als de principes van pilates: concentratie, centering, motorische controle, ademhaling, precisie en flow. Vanuit dit zelfde redeneren wordt er gezocht naar oplossingen. Vertaalslag naar patiënten wordt gemaakt.
- 11:00 **Pilates bij:**
- Lumbale hernia.
  - Bekkenklachten.
- Hernia en bekkenklachten en hernia geanalyseerd vanuit de contrology acties (interactie college). Persoonsspecifieke oefeningen aanleren/ analyseren en interveniëren, geanalyseerd vanuit de contrology acties.
- 12:30 **Pauze.**
- 13:00 **Vervolg - Pilates bij:**
- Lumbale hernia.
  - Bekkenklachten.
- 14:30 **Casuïstiek:**  
Voorbeelden vanuit docenten t.a.v. casuïstiek:
- Lumable Hernia.
  - Bekkenklachten.
- 15:30 **Flowles Small Ball.**  
Praktijk: ervaren en observeren van het effect van de small ball tijdens het uitvoeren van een Flow les. 2x30 min 50% groep. Magic circle versus small ball.
- 16:30 **Afsluiting.**



## Dag 9.

09:30 **Vragen en programma v/d dag:** Fysiotherapeuten delen hun ervaringen delen, onduidelijkheden oplossen, programma van de dag.

09:45 **Duetten**

11:00 **Pilates bij:**

- Schouderklachten.
- Scoliose
- Hypermobiliteit.

Persoonsspecifieke oefeningen aanleren/ analyseren en interveniëren, geanalyseerd vanuit de controlology acties.

12:30 **Pauze**

13:00 **Vervolg - Pilates bij:**

- Schouderklachten.
- Scoliose
- Hypermobiliteit.

14:00 **Casuïstiek:**

Voorbeelden vanuit docenten t.a.v. casuïstiek:

- Schouderklachten.
- Scoliose.
- Hypermobiliteit.

15:30 **Flowles 1 met de RVM.**

Ervaring opdoen met de RVM als hulpmiddel voor bevorderen van: gewrichtsverankering, uitlijning, optimale verlening, spierbalans. Accent op CA 4.

16:30 **Afsluiting.**