



סילבוס קורס גישור לגישה הקלאסית בפילאטיס מכשירים

דמייני לרגע שאת פוסעת לתוך סטודיו שקט, שבו כל מכשיר מספר סיפור – על גוף, על שליטה, על כוונה. עמודי קפיצים, קשתות עץ, מושבים מחופים עור – לא רק אביזרים, אלא כלים מדויקים במסע של תנועה.

זהו קורס שמחזיר אותך למקורות.

למה שג'וזף פילאטיס קרא "קונטרולוגי" – שליטה בגוף דרך חיבור עמוק לנשימה, למרכז הכוח, לדיוק שבפרטים.

במהלך 15 מפגשים, נצלול יחד לתוך השיטה הקלאסית, אל הסדר המקורי של הרפרטואר, אל הרציונל שמאחורי כל תרגיל – למה דווקא הוא, למה דווקא עכשיו, ולמה דווקא על המכשיר הזה.

נחזור לעקרונות הראשוניים – לא דרך נוסטלגיה, אלא מתוך הבנה שבליבה של כל גישה מתקדמת יש שיטה מדויקת, שנבנתה מתוך צורך. מתוך גאונות.

זהו קורס תרגול, אבל גם קורס חקירה.

לא רק "איך מבצעים נכון" – אלא גם:

- מהו סדר התרגילים האופטימלי בגישה הקלאסית – ולמה?
- איך מתכננים שיעור שיש בו חוויה, מסלול, התפתחות?
- איך מחברים בין מזרן לרפורמר, בין טאוור לקדילאק, בין קשת קטנה לכיסא ה-Wunda-לכדי מתודה אחת?

זהו מרחב למורות מנוסות שמבקשות לזקק את דרכן.

ללמוד ללמד מחדש.

לתרגל מתוך דיוק, אבל גם מתוך תשוקה.

לבנות בסיס להוראה חכמה – שמתחשבת בגוף, ברמה, במטרה ובפוטנציאל.

הקורס כולל:

תרגול פרקטי על רפורמר, טאוור, קדילאק, כיסאות וקשתות

לימוד מתודולוגי של מערך שיעור קלאסי

חקר של מושגי יסוד ועקרונות גופניים

גישה לקישורים מצולמים לתרגול בסטודיו או בבית

והכי חשוב – חוויית למידה מעמיקה, בגוף ובתודעה

הצטרפי אלינו למסע של דיוק, הקשבה וגילוי מחודש – בגוף שמכירה, אבל לומדת אותו שוב, בכל תרגול.



המרצות בקורס:

לילי מרחב זלצר

מריאנה טרגנו גוז

היקף הקורס:

67.5 שעות אקדמיות:

פרק רפורמר (6 מפגשים) – 27 ש"א

פרק טאוור (3 מפגשים) – 13.5 ש"א

פרק כסאות וקשתות (5 מפגשים) – 22.5 ש"א

מפגש קדילאק – 4.5 ש"א

דרישות קדם:

לקורס יתקבלו בעלי ות תעודת הדרכה לפילאטיס מזרן ומכשירים (רפורמר, טאוור, כיסא לכל הפחות).

תוכן הקורס:

העמקה והעשרה להוראת ותרגול פילאטיס על פי הגישה הקלאסית:

- חשיבות סדר תרגילי הרפרטואר הקלאסי
- מערך שיעור קלאסי
- מושגי יסוד בהוראת פילאטיס קלאסי
- הסבר על הסיבות מאחורי החלוקה לרמות
- תרגילי רפורמר והסדר המקורי השלם
- תרגילי טאוור
- תרגילי ארס צ'יר (נלמד גם על הטאוור)
- תרגילי קדילאק
- תרגילי היי צ'יר (נלמד גם על הכיסא וונדה)
- תרגילי כיסא וונדה
- תרגילי קשתות



מבנה הקורס:

הקורס הוא בן 15 מפגשים שבועיים פרונטליים. במהלך כל מפגש תהיה התנסות מעשית בתרגילי פילאטיס על פי הגישה הקלאסית דרך אימון עצמי ותרגול הוראה.

חובות התלמידים ותעודת הסיום:

- השתתפות במפגשי הקורס – חובת נוכחות של 80%.
- מסיימות הלימודים תהיינה זכאיות לתעודת השתתפות בקורס גישור לגישה הקלאסית בפילאטיס מכשירים. זו לא הסמכה להוראת פילאטיס ולכן תנאי הקבלה הוא הצגת תעודת הסמכה מתאימה.

מהלך לימודים על פי נושאים ומפגשים:

רפורמר:

מפגש	נושא	מרצה
1	היסטוריה של שיטת פילאטיס, סוגי המכשירים ומטרתם, חלוקה לרמות, תרגילי מתחילים רפורמר	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז
2	הסבר על מערך שיעור בשיטה הקלאסית תרגילי מתחילים רפורמר	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז
3	רמת ממשיכים רפורמר	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז
4	רמת מתקדמים רפורמר	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז
5	רמת מתקדמים רפורמר	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז
6	רמת סופר מתקדמים רפורמר	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז



טאור:

מפגש	נושא	מרצה
7	רול בר (+ נק סטרצ'ר + בין באג)	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז
8	קפיצי רגליים + קפיצי ידיים (+אייר פליין בורד)	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז
9	פוש ת'רו בר	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז

כסאות:

מפגש	נושא	מרצה
10	רמת מתחילים כיסא (+פוט קורקטור)	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז
11	רמת ממשיכים כיסא (+פוש הנדלס)	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז
12	רמת מתקדמים כיסא (+טו קורקטור)	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז

קשתות:



Since 1999

הג'ימנסיה
בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

מפגש	נושא	מרצה
13	קשתות : בייבי ארק	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז
14	קשתות : לאדר בארל + ספיין קורקטור	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז

קדילאק:

מפגש	נושא	מרצה
15	תליות + מתיחות מפגש סיום	לילי מרחב זלצר / מריאנה טרגנו גוז