



Since 1999

הג'ימנסיה
בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

סילבוס קורס העמקה בגישה הקלאסית בפילאטיס

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 18 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.





Since 1999

הג'ימנסיה
בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

רכזת הקורס:

מריאנה טרגנו גוז

היקף הקורס:

72 שעות אקדמיות (18 מפגשים)

במהלך כל מפגש תהיה התנסות מעשית בתרגילי פילאטיס על פי הגישה הקלאסית דרך תרגול הדרכה, אימון עצמי והדגמה.

דרישות קדם:

הקורס מיועד למדריכות פילאטיס מזרן ומכשירים אשר עברו הכשרה לפחות על: מזרן, רפורמר, טאוור וכיסא וונדה.

תוכן הקורס:

העמקה והעשרה להוראת ותרגול פילאטיס על פי הגישה הקלאסית:

- הבנה של הזרם הקלאסי על תת-זרמיו ורקע היסטורי להתפתחות השיטה עד לתקופתנו
- סדר תרגילי הרפרטואר הקלאסי וחשיבותם
- מערך שיעור קלאסי
- מושגי יסוד
- חלוקה לרמות ומטרת החלוקה
- רפורמר ומזרן
- טאוור וקאדילק
- כיסאות: וונדה צייר, אלקטריק צייר, ארס צייר
- קשתות: בייבי ארק, ספיין קורקטור, לדר ברל
- מכשירים קטנים: נק סטרצ'ר, אייר פליין בורד, בין באג, פוש-אפ דייווייס, פוט קורקטור, טו קורקטור, 2x4, מגייק סירקל, פד-א-פול



חובות התלמידים:

השתתפות במפגשי הקורס.

מסיימות הלימודים תהיינה זכאיות לתעודת השתתפות בנוכחות של 80% או יותר מהקורס.

השתתפות בקורס זה אינה מהווה הסמכה להוראת פילאטיס.

מהלך לימודים על פי נושאים ומפגשים:

מפגש	נושא	מקום
1	היסטוריה של שיטת פילאטיס, סוגי המכשירים ומטרתם, חלוקה לרמות, רפורמר + מזרן רמת מתחילים	ראשון לציון
2	הסבר על מערך שיעור בשיטה הקלאסית רפורמר + מזרן רמת מתחילים	ראשון לציון
3	טאוור - רמת מתחילים	ראשון לציון
4	רפורמר + מזרן - רמת ממשיכים	ראשון לציון
5	רפורמר + מזרן - רמת ממשיכים	ראשון לציון
6	טאוור - רמת ממשיכים	ראשון לציון
7	קשתות קטנות	ראשון לציון
8	כיסא וונדה 1	ראשון לציון
9	מזרן + רפורמר - רמת מתקדמים	ראשון לציון
10	רפורמר - רמת מתקדמים	ראשון לציון
11	טאוור - רמת מתקדמים + נק סטרצ'ר + איירפליין בורד	ראשון לציון



Since 1999

הג'ימנסיה
בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

12	כיסא וונדה 2	ראשון לציון
13	קדילאק - תליות ומתיחות מתקדמות + לדר ברל	ירושלים
14	ארם צ'ייר + פד-א-פול	ירושלים
15	מכשירים קטנים פלג גוף תחתון : מגייק סירקל, פוט קורקטור, טו קורקטור, 2x4	ראשון לציון
16	מכשירים קטנים פלג גוף עליון : מגייק סירקל, בין באג, פוש אפ הנדלס	ראשון לציון
17	רפורמר - רמת סופר מתקדמים	ראשון לציון
18	מתודה לבניית תוכנית אימון אישית + השלמות + שיחת סיכום	ראשון לציון