



# COURSE WORKBOOK



---

BY CHEN LEIBOVICH

---

# קורס מדריכי פילאטיס מזרן ומכשירים

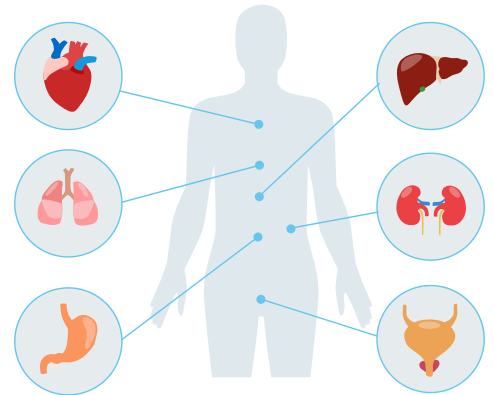
## מה נלמד ?

1. לימודי אנטומיה - אונליין
2. הכרת תרגילי הכנה - PILATES PRE - אונליין
3. רפרטואר תרגילי פילאטיס מזרן - אונליין
4. היכרות עם הרפומר
5. רפרטואר תרגילי פילאטיס מכשירים
6. בניית מערכי שיעור ברמות שונות
7. התמחות ב - POWER PILATES
8. הרצאות וסדנאות העשרה בנושאים נבחרים - אונליין
9. חובות נוספות במסגרת הקורס:
  - ✓ התנסויות במהלך השיעורים
  - ✓ ביצוע משימות הגשה
  - ✓ פילאטיס מזרן - מבחני הדרכה מצולמים
  - ✓ ביצוע 30 שעות סטאז' - צפייה + הדרכה
  - ✓ מבחן אנטומיה - אונליין
  - ✓ מבחן עיוני
  - ✓ מבחן מעשי



## חלק א' - אנטומיה - אונליין\*

אנטומיה  
פיזיולוגיה  
נשים בהריון ואחרי לידה  
פציעות ספורט - גפה עליונה וגפה תחתונה



## חלק ב' - פילאטיס מזרן - אונליין\* (100 שעות אקדמיות)

פרק 1 - מבוא לפילאטיס

פרק 2 - עמדות מוצא ותרגילי פרה פילאטיס

פרק 3 - תרגילי הרפרטואר

פרק 4 - איך בונים מערך שיעור

פרק 5 - איך ממשיכים מכאן?



סטאז - 10 שעות הדרכה (מצולם)



\*השיעורים מועברים בצורת לומדה דיגיטלית אפשר ללמוד מכל מקום ומכל זמן

## חלק ג' - מכשירים (12 מפגשים)

- 1 מפגש - היכרות עם הרפורמר | תרגילי בסיס פילאטיס | רפרטואר תרגילים חלק 1
- 2 מפגש - התנסות ומשוב | רפרטואר תרגילים חלק 2 | תרגול
- 3 מפגש - התנסות ומשוב | רפרטואר תרגילים חלק 3 | תרגול
- 4 מפגש - התנסות ומשוב | רפרטואר תרגילים חלק 4 | תרגול
- 5 מפגש - התנסות ומשוב | רפרטואר תרגילים חלק 5 | תרגול
- 6 מפגש - התנסות ומשוב | רפרטואר תרגילים חלק 6 | תרגול
- 7 מפגש - אביזרים | טכניקות בניית מערכי שיעור - אינטסגרם ואתרי פילאטיס
- 8 מפגש - פאוור פילאטיס
- 9 מפגש - מבחן עיוני ומבחן מעשי
- 10 מפגש - מבחן אביזרים ואוכלוסיות מיוחדות
- 11 מפגש - כל מה שצריך לדעת ומאיפה להתחיל
- 12 מפגש - עזרה ראשונה

