



פילאטיס מכשירים וקוראליין

קורס פילאטיס מזרן

תנאי קבלה

- סיום קורס מדעים בהצלחה (אנטומיה , פיזיולוגיה, פתולוגיות נפוצות) למועמדים בעלי תעודה קודמת ממוסד אחר – יש אפשרות לקבל פטור מלימודי המדעים (כל מקרה יבחן לגופו).
- השתתפות פעילה ב 20 שעורי פילאטיס (מזרן או מכשירים) לפחות.

מטרת הקורס

מטרת הקורס הינה להכשיר מדריכים ללמד בשיטת פילאטיס על פי הפילוסופיה, העקרונות והרפרטואר של השיטה.

תלמידי הקורס ילמדו שפה חדשה , מיומנויות הנחייה חדשות, ירכשו ידע מעמיק הן תיאורטי והן מעשי אשר יאפשר להם ללמד פילאטיס באופן פרטני וקבוצתי, עם מגוון אוכלוסיות, תוך הבנה של המבנה האנטומי והמערכת הפיזיולוגית .

הקניית ידע לבניית מערך שיעור מאוזן זורם , מתוך הבנה של הכוחות הפועלים על הגוף בכל מנח, ניתוח תנועתי מדויק של התרגיל, התאמה והתמודדות עם פתולוגיות נפוצות.

דרישות הקורס

נוכחות של 80% לפחות מכלל המפגשים בקורס.

במהלך הקורס יתקיימו מבחנים מעשיים לאורך כל המפגשים.

בסיום הקורס יערך מבחן מסכם מעשי ועיוני.



פילאטיס מכשירים וקוראליין

הנושאים שיילמדו בקורס

פילוסופיה ועקרונות השיטה

הנשימה – דפוס נשימה שונים והשפעתם

מונחים בסיסיים בהתייחסות לשלד (N.p P.p.t A.p.t)

פרטואר תרגילי פילאטיס מזרן.

ניתוח תנועתי וביומכני של התרגילים.

שילוב מגוון מכשירים קטנים במערך השיעור (משקולות, חישוק, גומיה, גליל ועוד)

בניית מערכי שיעור המתאימים לאוכלוסיות שונות ומגוונות תוך מתן מודיפיקציות.

הנחייה ברורה ונכונה

בניית מערך שיעור זורם רציף ומאוזן.

ליקויי יציבה – אבחון והתייחסות בשיעור

פתולוגיות נפוצות בקרב מתרגלי פילאטיס והטיפול בהן.

סה"כ: 220 שעות אקדמיות (לא כולל סטאז').

-כולל 4 סדנאות פיזיותרפיסט בנושאים:

אוסטיאופורוזיס וגיל המעבר.

פתולוגיות עמ"ש נפוצות

רצפת אגן , הריון ולאחר לידה

ליקויי יציבה – אבחון והתייחסות



תעודה

למסיימים בהצלחה תוענק תעודת "מדריך פילאטיס מזרן" מטעם "סטודיו בכפר".
* קבלת התעודה מותנית בהשלמת קורס מגישי עזרה ראשונה – בהיקף של 28 שעות
אקדמיות, ניתן להשלים את התעודה באופן עצמאי או במרוכז דרך הסטודיו.
* קורס מדריכי פילאטיס אינו קורס של מנהל הספורט.

הקורס הבא

תאריך תחילת הקורס – 10/6/20

16 מפגשים חד שבועיים

ימי רביעי בבוקר 10:00 - 15:00

הקורס יועבר על ידי בעלת הסטודיו, קרן פורת ובהשתתפות מרצים פיזיותרפיסטים אורחים

קרן פורת –

בעלת "סטודיו בכפר", ניסיון של למעלה מ 20 שנה בהוראת תנועה ופילאטיס,

בעלת תואר שני (M.pe) בפיזיולוגיה של המאמץ ממכון וינגייט,

עבדה עם אוכלוסיות מגוונות החל ממסגרות תנועה שיקומיות ועד ספורטאים תחרותיים
למטרת שיפור הישגים .

למדה פילאטיס אצל טובי המורים בעולם-

Alan Herdman , Marie-Jose Blom , Elizabeth Larkam , Nora St.John

מורה לקוראליין מטעם Balanced Body העולמית, כמו כן למדה אצל יונתן הופמן,

פיזיותרפיסט וממציא השיטה , אשר נמנה על צוות המרצים בסטודיו.

בימים אלה ממשיכה ללמוד טיפול פאשיאלי בשיטת "Anatomy Trains" מבית ג'ון מאיירס.

