



קורס העמקה – מובמנט

תנועה, למידה ויצירה

קורס מובמנט העמקה הוא מסע כחצי שנה לתוך הגוף, התנועה והיכולת ליצור תרגול משמעותי. הקורס מיועד למי שכבר מתרגל תנועה, רוצה להעמיק את היכולות האישיות שלו, ולפתוח דלת להבנה רחבה יותר של מה שתרגול תנועתי יכול להיות, ובנוסף לאפשר מרחב לימוד ושיתוף של כלל התלמידים מהניסיון וההתבוננות האישית שלהם.

הקורס משלב לימוד פרקטי לצד תאורטי, תרגול קבוצתי ואישי, שיעורי אנטומיה ויישומה בתנועה.

למי הקורס מתאים?

- למתרגלי תנועה, יוגה, אמנויות לחימה וכל דיסציפלינה תנועתית אחרת, שרוצים להרחיב את ההבנה והיכולות התנועתיות שלהם.
- למי שרוצה להבין איך לבנות לעצמו ולאחרים תרגול חכם, מעניין ומשמעותי.
- למורים לתנועה שרוצים להעמיק את הידע שלהם ולהגדיל את ארגז הכלים בהוראה.

מה נלמד?

יסודות התרגול

נתחיל מהבסיס: מהי תנועה, מהו תרגול, למה אנחנו מתרגלים, ואיך בונים מערכת יחסים בריאה עם הגוף ועם האימון. נגדיר מטרות אישיות ונתחיל לפתח שפה משותפת.

עמוד השדרה וביטוי תנועתי

עמוד השדרה הוא מרכז התנועה. נלמד לעבוד איתו בכל המישורים, ובשלל איכויות. נשתמש בעמוד השדרה כבסיס לאלתור ולביטוי אישי.

מוביליטי

נלמד איך לפתוח טווחי תנועה תוך כדי חיזוק קצוות הטווח, ונלמד מה המטרה של פתיחת טווחים ובאיזה אופן זה משרת אותנו בתרגול וביומיום.

עמידות ידיים

למה לומדים לעמוד על הידיים, איך זה משרת אותנו בתמונה הרחבה של תרגול. נבנה תהליך הדרגתי ומסודר לעבודה על עמידות ידיים.

כוח וניהול עומסים

נבין למה כוח חשוב לנו ליומיום, מטרת פיתוח כוח ככלי, ההבדל והאפליקציה של כוח ליניארי מול אורגני.

לוקומושן ועבודת רצפה

נלמד לנוע קרוב לקרקע בעזרת שתי השפות האלו..נלמד עקרונות, בניית רצפים, אימפרוביזציה. נשפר את הקשר עם הרצפה, כלי התנועה והמרחב הכי נגיש ומאפשר שיש לנו.

אקרובטיקה

נכיר אלמנטים אקרובטיים שימושיים: מקקו, פרנצ'י, מיאלואה, גלגלים, שאפאו, גלגלון ועוד. נבין איך להכין את הגוף, שלבי התפתחות וחיבור לעבודת רצפה ולוקומושין.

חימום, הכנה ושיקום מונע

נלמד לבנות חימום שמתאים למטרת התרגול - כללי מול ספציפי, הכנת מפרקים, הכנה עצבית ומנטאלית. נשתמש בשיקום מונע כחלק מתהליך ההכנה והתרגול.

קואורדינציה ולמידה מוטורית

נפתח יכולת ארגון של הגוף והמוח דרך דפוסים ותבניות מורכבות, שינויי קצב ומקצב.

משחקים ועבודה בזוגות

נבין את התרומה של משחק להתפתחות תנועתית בפרט וכבני אדם בכלל. נפתח תגובתיות, תקשורת וגמישות דרך משחקי מגע, כדור, מקל, שיווי משקל וכו'.

אנטומיה יישומית

נכיר את המנגנונים העיקריים בגוף אשר משפיעים על תנועה, ואיך ההבנה של אנטומיה עוזרת לנו לדייק את התנועה, למנוע ולעבוד עם פציעות. מפגשים אלו יועברו על ידי חן רז

עבודה סומטית

תנועה חיצונית לא מתקיימת בלי תנועה פנימית, כפי שתנועה לא קיימת בלי חוסר תנועה. נפתח מודעות לתחושות הגוף דרך נשימה, סריקות גוף, תנועה איטית ושייקים.

עבודה וטקטית

תרגול שמגיע מתוך עולם אומנויות הלחימה, האפליקציה שלו תורמת לשיפור אומדן מרחק, שינויי כיוון, תזמון, הובלה, מהירות תגובה, תפקוד תחת לחץ ועוד.

מניפולציה של חפצים

היכולת להניע חפץ במרחב באופן מסויים, קצב, עוצמה ובשליטה היא חלק בלתי נפרד משפת התנועה של הגוף.

תרגול סביבתי

יכולת השימוש במה שהמרחב האורבני מציע (וגם הטבע כמובן) נלמד להשתמש בסביבה כמורה ושותפה לתרגול. נתרגל קפיצות, נחיתות, באלאנס, מעבר מעל מכשולים ועוד.

יצירה והוראה

נאסוף את כל מרכיבי הקורס לכדי שפה אישית. נלמד לבנות שיעור או אימון: מטרה, מבנה, חימום, לימוד אלמנטים, תרגול, אלתור וסיום.

הקורס לא מתמקד בללמוד עוד תרגילים, אלא במשהו עמוק יותר: לפתח גוף מסתגל, שפה תנועתית עשירה, הבנה אמיתית של תהליך התרגול ויכולת לבנות תרגול שמתאים לאדם, למטרה ולרגע. בסיום הקורס תצאו עם יכולת תנועתית רחבה יותר, כלים מעשיים לבניית תרגול אישי, ניסיון ביצירה והוראה, הבנה עמוקה יותר של הגוף והתנועה

מתי ואיפה?

המפגשים יתקיימו בהוד השרון

ימי שישי 9:00-13:00

מפגש ראשון ב 9.10.26

במקרה של חגים ואירועים מיוחדים, בהסכמת רוב חברי הקבוצה נקיים או נדחה מפגש.

עלות הקורס -

הרשמה מוקדמת עד 15.9.26 - 6750 שח

מחיר מלא החל מ 16.9.26 - 7500 שח

*לחברי Movement Freaks תינתן הנחה של 25%

על השיעורים במהלך תקופת הקורס

לכל שאלה ובקשה -

0524454907 וואטצאפ - סטו