



סילבוס קורס מדריכי פילאטיס מזרון

תנאי קבלה

- * תעודת מדריך או מאמן מוסמך באחד מענפי הספורט או התנועה
- * תרגול שיטת הפילאטיס באקדמיית "קונטרולוג'י" (לפחות 10 שיעורים לפני תחילת הקורס)
- * בעלי ניסיון מתחום הספורט והתנועה (ללא תעודת מדריך או מאמן) יתקבלו לאחר ראיון אישי
- * תעודת עזרה ראשונה בתוקף (ניתן להצטרף לקורס עזרה ראשונה בזמן הקורס עצמו בגופים מוכרים בצורה עצמאית)

היקף הקורס:

164 שעות אקדמאיות

מבנה הקורס:

- 14 מפגשים :
- 12 מפגשים ללימוד פרטואר תרגילי הפילאטיס המלא, לימודי אנטומיה ופתולוגיות.
- 2 מפגשים לבחינה עיונית ולבחינה מעשית

התמחות:

- בנוסף למפגשים, על כל תלמיד לבצע התמחות הכוללת :
- 10 שעות צפייה במדריך ותיק
- 10 שעות עזרה למדריך ותיק
- 20 שעות תרגול עצמי במסגרת שיעורי הסטודיו
- 20 שעות תרגול עצמי בהנחיית שיעורים במסגרת שעות פעילות הסטודיו

בחינות:

- שני מבחנים מסכמים: מבחן עיוני אמריקאי ומבחן מעשי.
- בנוסף על כל תלמיד/ה להציג תעודת עזרה ראשונה בתוקף

כל תלמיד ב-contrlogy , האקדמיה לפילאטיס זכאי ל:

- תעודת סיום/השתתפות

וגם

- קורס אנטומיה ופתולוגיה בשווי 700 ש"ח
- 6 ספרי לימוד מקצועיים בהוצאת האקדמיה בשווי 750 ₪ המכילים: פרטואר מלא של תרגילי פילאטיס רצפה כולל תמונות מפורטות של כל תרגיל ותרגיל
- תמונות וצילומים של השרירים והעצמות שילמדו במסגרת קורס האנטומיה



מנהלת מקצועית:

סילבנה קמחי-מן

בעלים ומנהלת אקדמית קונטרולוג'. תואר ראשון BA, של האוניברסיטה הפתוחה במסלול ניהול עם חטיבה בתקשורת.

מדריכה בכירה לפילאטיס רצפה ומכשירים, חברה בארגון הפילאטיס העולמי PMA. מחברת ועורכת של ספרי ההדרכה של בית הספר.

בעלת ניסיון בשיקום ספורטים, עבודה עם נשים בהריון, ילדים ונוער

מוסמכת בשיטת Buff Bones

מטפלת בשיטת Kinysiotaping

* מותנה ברישום של 6 תלמידים

מפגש מספר 1

שיחת הכרות

היסטוריה של הפילאטיס, עקרונות וידע כללי

למידת FUNDAMENTALS של האגן: תרגילים 1.1-1.8

BRITHINH	1.1	תרגיל מס'
INPRINTING	1.2	תרגיל מס'
PELVIC BOWL	1.3	תרגיל מס'
KNEE SWAY	1.4	תרגיל מס'
LEG LIFTS	1.5	תרגיל מס'
KNEE STIRS	1.6	תרגיל מס'
LEG SLIDS	1.7	תרגיל מס'
SPINAL BRIDGING	1.8	תרגיל מס'
HIP ROTATION	1.9	תרגיל מס'
PRON HIP EXTENSION	1.10	תרגיל מס'
CERVICAL NOD	1.11	תרגיל מס'
NOSE CIRCAL	1.12	תרגיל מס'

מפגש מספר 2- קורס אנטומיה

הרצאת מבוא - מושגים בסיסיים באנטומיה

מפגש מספר 3

העברת תרגילים על ידי תלמידים

HEAD FLOAT	1.13	תרגיל מס'
CHEST LIFT	1.14	תרגיל מס'
SCAPULAR MOVEMENT	1.15	תרגיל מס'
ROTATING ARMS	1.16	תרגיל מס'
RIBCAGE ARM	1.17	תרגיל מס'
TORSO TWIST	1.18	תרגיל מס'
SIDE BEND	1.19	תרגיל מס'
FLITH	1.20	תרגיל מס'
CAT	1.21	תרגיל מס'

מפגש מספר 4- קורס אנטומיה

שאלות חזרה

הרצאה על מבנה האגן

מפגש מספר 5

העברת תרגילים על ידי תלמידים

THE HUNDRIND	2.1	תרגיל מס'
ROLL UP	2.2	תרגיל מס'
ROLL OVER	2.3	תרגיל מס'
LEG CIRCLES	2.4	תרגיל מס'
ROLLING LIKE A BALL	2.5	תרגיל מס'
SINGEL LEG STRETCH	2.6	תרגיל מס'
DOUBELE LEG STRETCH	2.7	תרגיל מס'
SCISSORS	2.8	תרגיל מס'

מפגש מספר 6 קורס אנטומיה

שאלות חזרה

הרצאה על עמוד השדרה

מפגש מספר 7

העברת תרגילים על ידי תלמידים

CRISS CROSS	2.9	תרגיל מס'
SPINE STRETCH	2.10	תרגיל מס'
OPEN LEG ROCKER	2.11	תרגיל מס'
CORKSCREW	2.12	תרגיל מס'
SAW	2.13	תרגיל מס'
SWAN DIVE	2.14	תרגיל מס'
SINGEL LEG KICK	2.15	תרגיל מס'
DOUBEL LEG KICK	2.16	תרגיל מס'

מפגש מספר 8 קורס אנטומיה

שאלות חזרה

הרצאה על חגורת הכתפיים והידיים

מפגש מספר 9

העברת תרגילים על ידי תלמידים

NECK PULL	2.17	תרגיל מס'
SCISSORS IN AIR	2.18	תרגיל מס'
BICYCLE IN AIR	2.19	תרגיל מס'
SHOULDER BRIDGE	2.20	תרגיל מס'
SPINE TWIST	2.21	תרגיל מס'
JACKKNIFE	2.22	תרגיל מס'
SIDE KICK	2.23	תרגיל מס'
SIDE LEG KICK	2.24	תרגיל מס'

מפגש מספר 10 קורס אנטומיה

שאלות חזרה

הרצאה על הגפיים התחתונות

מפגש מספר 11

העברת תרגילים על ידי תלמידים

TEASER	2.25	תרגיל מס'
HIP CIRCLE	2.26	תרגיל מס'
SWIMMING	2.27	תרגיל מס'
LEG PULL FRONT SUPPORT	2.28	תרגיל מס'
LEG PULL BACK SUPPORT	2.29	תרגיל מס'
SIDE KICK KNEELING	2.30	תרגיל מס'
TWIST	2.31	תרגיל מס'

BOOMERANG	2.32	תרגיל מס'
SEAL	2.33	תרגיל מס'
CONTROL BALANCE	2.34	תרגיל מס'
PUSH UP	2.35	תרגיל מס'

מפגש מספר 11

שאלות חזרה

הרצאת פציעות וקונטרא אינדיקציות

מפגש מספר 12

שאלות חזרה

שימוש באביזרים קטנים בתרגילי הפילאטיס

העברת תרגילים על ידי תלמידים

מפגש מספר 13

חזרה לבחינה

מפגש 14

שבועיים לאחר המפגש האחרון תתקיים בחינה עיונית (מבחן אמריקאי) והבחינה מעשית