

Ground Force Method - נקודת הכניסה לעולם יסודות התנועה האנושית.

להבדיל מ"שר הטבעות", כשמדובר באימון – "טבעת אחת אינה שולטת בכולם", אולם כולם חולקים את אותם **עקרונות אוניברסליים**, ללא קשר לתחום אימון או הענף ספורט בהם בחרנו לעסוק.

הדרך הטובה ביותר לטפל בפציעה היא **למנוע** אותה ולכן 'יפה שעה אחת קודם', להשקיע ולפתח את:

- את היכולת לחזות מהן תבניות התנועה והמגבלות התנועתיות שלי
 - להיות מודע ו/או להימנע (בשלב ראשוני) מתרגילים שרמת הסיכון שלהם, עולה על יתרונות.
 - להכיר את הדרכים "לפתוח את הגוף", לפני שמוסיפים התנגדות.
- בשיעור נתמקד בחימום תנועתי ונכיר את עולם **משחקי התנועה** המשפר, מגמיש ופותח את הגוף עם חיוך על הפנים.

[מערך שיעור](#)

1. **Exploring the stillness** – grounding and expanding
2. **GFE warm up** – ground force evaluation of basic patterns, eye coordination and CORE control
*** the students will receive the GFE protocol
3. **Squat flow** – self research of different ways to move through squat from the ground up and back to the ground
4. **Mirror games** – motor learning, memory and focus
5. **GPS games** – reactivating the lizard brain