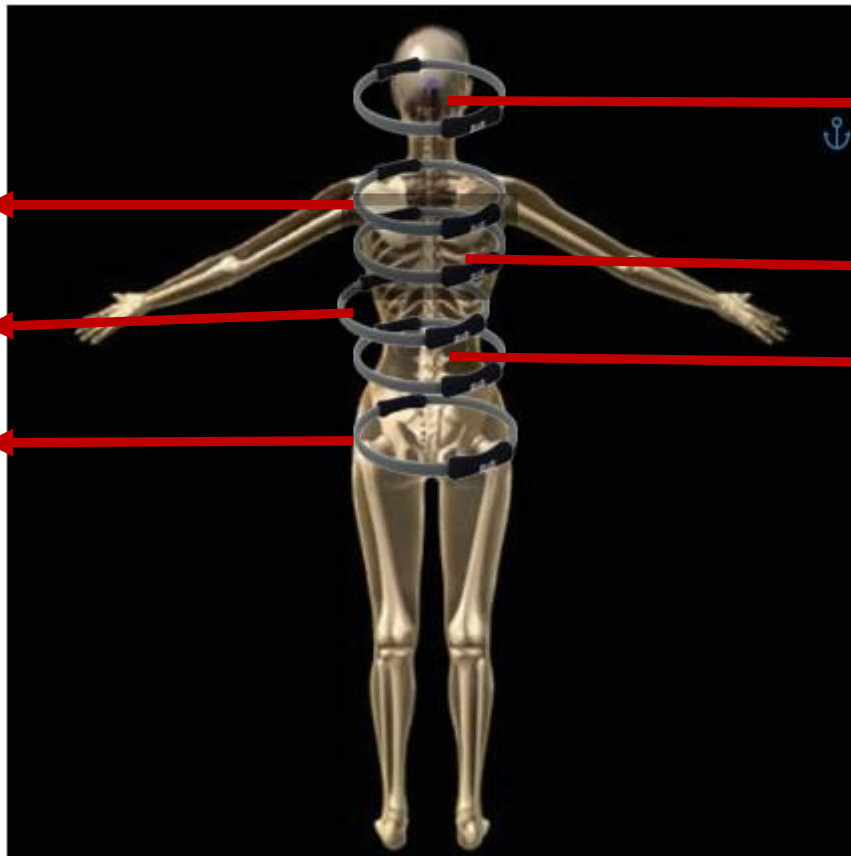




נטע הלוי הראל | The genius body

"פשוטות היא התחכום האולטימטיבי" (לאונרדו דה וינצ'י)

נדמיין 6 מג'יק סירקל (MAGIC CIRCLE) לאורך הגוף (TRUNK). ננסה לנוע איתם ובתוכם. וכדי למצוא אותם נשתמש במג'יק סירקל אחד אמיתי!



1. אטלס- מקום החיבור בין הראש

2. מתחת לבתי השחי

3. עצם החזה

4. צלעות תחתונות-
מרחפות

5. גבול עצמות
אגן עליונות

6. עצם זנב-

דגשים:

ציר המרכז



קשר שכמות- זרועות



מיקום אגן בשרשרת התנועתית



- מנח השוק מעל כף הרגל (עקב)
- יציבות/תנועתיות קצוות הגוף (חיבור כפות רגליים וידיים אל הליבה)

מתחילים בעמידה

- קפיץ בידיים בגובה חזה- שאיפה להרחיב צלעות 4D לחיצה על הקפיץ , נשיפה-שחרור
- החזקה של קפיץ לחוץ בגובה חזה, מרפקים כפופים לצדדים- שאיפה תנועת זרועות מעל הראש, נשיפה חזרה לפנים
- השחלה של הקפיץ לאמצע הזרוע, רוטציה של הזרוע החוצה וחזרה. הורדת קפיץ והרמה צידית של הזרוע לכוון התקרה- להרגיש התארכות מהצלעות ואת תפקיד השכמה
- ROLL DOWN- קפיץ מעל הראש, גלגול קפיצים דמיוניים לכוון הרצפה וגלגול חזרה
- קפיץ ניצב לרצפה- רגל אחת דורכת בתוך הקפיץ (על הרצפה), כף רגל שניה על הספוגית העליונה. תרגול שיווי משקל ורוטציית גוף עליון
- חישוק בין השוקיים- כפיפה ופשיטת קרסול
- ירידה למזרון רגליים מוצלבות
- Upper body curl- שימוש בדימוי הקפיצים
- Lower body curl- שימוש בדימוי הקפיצים
- רפרטואר

תהנו בכנס!!!

