

クリーン&クラシカル
リフォーマー




PEAK PILATES®

コートニー・
ワイズ

なぜトランジションは大事なのか？



クラシカル的にトランジションはエクササイズの一部であり、エクササイズと関係ないものとは考えられていない。

- ・ セットアップを強く
- エクササイズとエクササイズをつなぎ続ける
- フローを開発する
- 循環と熱を向上
- より強力なセンタリング、集中、コントロール&正確さを確立させる

糸を引っ張る

トランジションはオーダーのインテリジェ
ンスを引き出すのに役立つ

「ガゼンタ」-ここからそこへ-ロン・フレ
ツチャー



トランジションをフルに活用する

- 最小の動きを利用する
- 集中--エクササイズの実行と同じくらいトランジションのパフォーマンスに焦点を当てる
- パワーハウスからコネクト&コントロール



今日私たちはワークしながら

耳をすます

！

集中する！

パワーハウスからコント

ロールする！

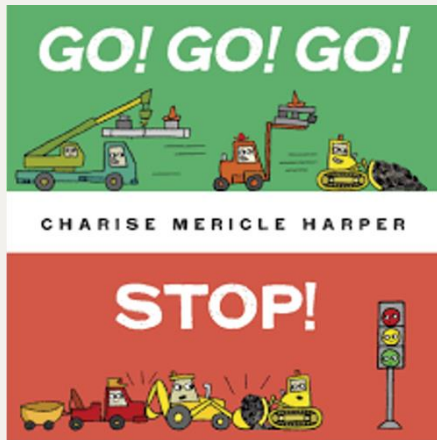
心と身体に意識的になる

事態はどのように変わる

か？

どのキューが役に立つか

？



アドバンス・リフォーマーオーダー

フットワーク
ハンドレッド
オーバーヘッド
コーディネーション
ロウイング・シリーズ 1-6
プリングストラップ 1&2
バックストローク
ティーザー
ショートボック
クス

ラウンド/フラット
サイドトゥサイド/
ツイスト
ツリー-フロント
サイドシットアップ
ロングストレッチ
ダウンストレッチ
アップストレッチ
エレファント
アラベスク 1&2
ロングバック&ストレッチ

ストマックマッサージ・シリーズ
テンダンスストレッチ
ショートスパイン・マッサージ
セミサークル
チェストエクспанション,
サイストレッチ
ニーリングアームサークル
スネーク&ツイスト
ティックトック
コークスクリュエー3
ロングスパイン・マッサージ
フロッグ&サークル
ニーストレッチ・シリーズ
ランニング
ベルヴィックリフト
バランスコントロールフロント&バック
サイドスプリット
フロントスプリット&ランジ
ロシアンスプリット 123

焦点を当てる

パワーハウス



焦点を当てる

アパレイタス
の切り替え



焦点を当てる

無駄のない動き



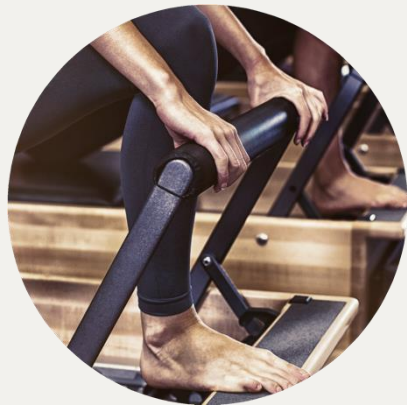
焦点を当てる

効率性と
優美さ



焦点を当てる

全てを一つ
にまとめ
る



良いトランジションを教えるには何を必要とするか？

- ワークを教えるためにはワークを知らねばならない！
- トランジションのキューと実行
- 生徒たちの先に行く
- プロセスを信じること！
- クラシカルオーダーに従うのでなければ
—クラスシーケンスやトランジションの
プランを練ること



ツールを持ち帰る



- もっと期待しもっと得よう！
- 糸を見つけて引っ張る
- スタミナをつける
- 辛抱強く

質問は？



ありがとう

!
cweis@peakpilates.com
www.peakpilates.com

