

タワータイム

ゾーイ・トラップ(修士)と共に

ワークショップの目的

感動的なタワーセッションの作り方を探求する

名前の意味

- キャデラック
- タワー
- ウォールユニット
- ピラティススティック™
- スプリングボード

マスタークラス - 一緒にワークアウトしましょう！

バリエーション:

学生を精神的・身体的に挑戦させるエクササイズの変化

バリエーションはエクササイズの目標に忠実である

- リズミカル
- テンポ
- 複雑さ
- レバー長
- 片側、両側、同側
- 「形」の変更
- 重力との関係
- 適応
- 器具の調整
- 組み合わせ

タワーを創造的に使用する

- ロールバックバー
- プッシュスルーバー
- アームスプリング
- レッグスプリング
- フレーム

バリエーションの選択

- 学生のニーズ、目標、能力にバリエーションを合わせる
- 学生の学習段階に応じて作業する
- エクササイズについて考える - どのようなバリエーションが適しているか？
- 学生が基本形をしっかりと身に付けるまでバリエーションを与えない

タワーを探求しよう

タワーでのマットのアイデア

RB-ロールバックバー / PT-プッシュスルーバー / S-アーム/レッグスプリング / F-フレーム

- ハンドレッド - S/ RB/ PT
- ロールアップ - RB
- ロールオーバー - F
- シングルレッグサークル - S
- ローリングライクアボール - PT
- アブシリーズ - RB/PT, S
- シングルストレートレッグ - PT ロング/ショート
- オープンレッグロッカー - PT
- コークスクリュー - PT または S
- ソー - PT
- スワン - PT
- シングル/ダブルキック - PT
- ネットプル - PT
- ショルダーブリッジ - PT でショルダーロールダウン
- スパインツイスト - S または PT
- ジャックナイフ - F
- サイドキック - S または PT
- ティーザー - PT でティーザー
- スイミング - PT
- レッグプルフロント - F
- レッグプルバック - F
- ニーリングサイドキック - PT
- マーメイド - PT または F
- ブーメラン - なし
- シール - PT
- プッシュアップ - F またはプッシュアップアームスプリングで代用

タワーでのリフォーマーのアイデア

RB-ロールバックバー / PT-プッシュスルーバー / S-アーム/レッグスプリング / F-フレーム

フットワーク - PT

ハンドレッド - PT, RB, S

オーバーヘッド - F/ S

コーディネーション - S, PT, RB

ローイング - S

プレップストレッチ I & 2 - フライングイーグル

バックストローク - S/ PT

ティーザー - PT/ S

ショートボックスシリーズ - PT, RB

ロングストレッチ - F / マット

ダウンストレッチ - PT

アップストレッチ - マット

アラベスク 1 & 2 - PT

ロングバックストレッチ - RB

ストマックマッサージ - PT

ツイストストレッチ - PT またはマット

セミサークル - S/ PT

チェストエクспанション - RB

シグストレッチ - RB/ PT

ニーストレッチ - S

スネーク/ツイスト - M

コントロールストレッチ - S/F

ロングストレッチマオディファイ - エアープレーン

フロッグ/レッグス - S

ニーリングサイドストレッチ - PT

プランク - PT

ランニング - PT

バックワードチェーンフロント - F またはマット

バックワードチェーンバック - F またはマット

フロントスプリット/ランジ - F, PT, トラピーズ

サイドスプリット - F, トラピーズ

ロシアンスプリット

- マット, フレーム, PT, トラピーズ

チェアの探求

- プッシュダウンエクササイズ(ワッシャーウーマン、サイドウェイズプッシュダウン...)
- キャット&カウ
- ニーリングマーメイド
- シーテッドツイスト
- ティーザー II
- スタンディングパンピングワンレッグ - F/ S/ B
- アームフロント&バック
- スパインフロッグ

ヒント - 空間での形/目標

バレルの探求

ラダーバレル:

- スワンダイブ
- バレエストレッチシリーズ
- サイドシットアップ
- サイドウェイズストレッチ

セミ/スパインコレクターバレル:

- アームストレッチ
- サークル
- 頭上へのレッグサークル

ヒント - 空間での形/目標

ありがとうございました！連絡を取り合いましょう

zoeytrap@gmail.com

www.peakpilates.com

Facebook グループに参加してください - Peak Pilates 認定インストラクター

マスタープログラムが開始されました