

נופש שחייה שיקומית

חמישה ימים בבריכה המחוממת – קורס שחייה שיקומית, סדנאות טיפול והרפיה, זמן מנוחה על שפת הכינרת.

מקרא

■

 שיעור או סדנה

■

 ארוחה

■

 מנוחה

■

 צינן דרך

ציוד לקורס

2 מצופי נודל

משקפת

כובע ים

שרוליות

בגד ים

יום 1	ראשון	יום 2	שני	יום 3	שלישי	יום 4	רביעי	יום 5	חמישי	22 באוקטובר
						06:00–07:00 צפייה בזריחה על המים להתלבש בחום	06:00–07:00 צפייה בזריחה על המים להתלבש בחום	06:00–07:00 צפייה בזריחה על המים		
08:00		08:00–09:00 ארוחת בוקר	08:00–10:00 ארוחת בוקר	08:00–10:00 ארוחת בוקר	08:00–10:00 ארוחת בוקר	08:00–10:00 ארוחת בוקר	08:00–10:00 ארוחת בוקר	08:00–10:00 ארוחת בוקר		
09:00		09:00–10:00 שילוב נשימה וגלישה								
10:00		10:00–11:00 טכניקת רגלי חזה על הגב	10:00–11:00 סגנון חתירה							
11:00		11:00–12:00 גלישה על הגב					11:00–12:00 אימון גלישה מסכם	11:00–12:00 פרידה והחזרת מפתחות בלובי		
12:00	12:00–13:00 הגעה למלון וקבלת מפתחות	12:00–13:00 התעמלות במים								
13:00	13:00–14:00 שחייה חופשית או מנוחה בחדר	13:00–14:00 ארוחת צהריים								
14:00		14:00–19:00 זמן מנוחה	14:00–16:00 מנוחה							
15:00										
16:00	16:00–17:00 פתיחת קורס השחייה השיקומית כובע ים ומשקפת						16:00–17:00 גלישת גב וגלישת צד			
17:00	17:00–18:00 נשימות במים ושיבה על קרקעית הבריכה				17:00–19:00 כושר במים עם אביזרי ציפה		17:00–18:00 שחיית גב – ידיים ורגליים			
18:00	18:00–19:00 גלישה על הבטן, על הגב ועל הצד						18:00–20:00 סדנת רוגע: טיפול במים ועיסוי			
19:00	19:00–21:00 סדנת ציפה במים – בזוגות להביא מצופי נודל	19:00–20:00 סדנת הרפיה במים	19:00–20:00 סדנת טיפול במים							
20:00		20:00–21:00 ארוחת ערב	20:00–21:00 ארוחת ערב				20:00–21:00 ארוחת ערב			
21:00	21:00–22:00 מפגש בנושא תזונה ובריאות	21:00–22:00 טיול על המים – הליכה					21:00–23:00 סיכום ומסיבת פרידה			
22:00										

יום 1	ראשון · 18 באוקטובר	יום 2	שני · 19 באוקטובר	יום 3	שלישי · 20 באוקטובר	יום 4	רביעי · 21 באוקטובר	יום 5	חמישי · 22 באוקטובר
12:00 13:00	הגעה למלון וקבלת מפתחות התארגנות בחדרים. בלובי יחכו לכן מזונות, פירות ושתייה.	08:00 09:00	ארוחת בוקר	08:00 10:00	ארוחת בוקר	06:00 07:00	צפייה בזריחה על המים יציאה מוקדמת אל שפת הכינרת. להתלבש בחום	06:00 07:00	צפייה בזריחה על המים הבוקר האחרון של הנופש.
13:00 14:00	שחייה חופשית או מנוחה בחדר היכרות ראשונה עם הבריכה המחוממת – שחייה קלה או מנוחה לפני פתיחת הקורס.	09:00 10:00	שילוב נשימה וגלישה מעבר חלק מהנשימה לתנועה, תוך שמירה על יציבות הגוף במים.	10:00 11:00	סגנון חתירה גלישה על הצד, נשימה ברוטציה צווארית, עבודת רגליים ושילוב תנועת הידיים לשחייה רציפה.	08:00 10:00	ארוחת בוקר	08:00 10:00	ארוחת בוקר האחרונה בחדר האוכל של המלון.
16:00 17:00	פתיחת קורס השחייה השיקומית מפגש הפתיחה: היכרות עם הקבוצה, עם המים ועם הציוד. כובע ים ומשקפת	10:00 11:00	טכניקת רגלי חזה על הגב פתיחה, אסיפה ודחיפה – עם דגש על הקצב ועל מיקום הברכיים.	14:00 16:00	מנוחה	11:00 12:00	אימון גלישה מסכם שילובי תנועת ידיים עם הנשימה, והיכרות ראשונית עם תנועת הפרפר.	11:00 12:00	פרידה והחזרת מפתחות בלובי החזרת המפתחות, פרידה מהקבוצה ויציאה מהמלון.
17:00 18:00	נשימות במים וישיבה על קרקעית הבריכה תרגילי נשימה והוצאת אוויר במים, הרגלת הפנים למים וישיבה רגועה על הקרקעית – הבסיס לביטחון במים.	11:00 12:00	גלישה על הגב אגן גבוה, אוזניים במים, מבט כלפי מעלה ונשימה רגועה.	17:00 19:00	כושר במים עם אביזרי ציפה אימון עם נודלים ושרווליות – התנגדות מבוקרת לחיזוק הגוף.	16:00 17:00	גלישת גב וגלישת צד חזרה ושכלול, עם דגש על יציבות הגוף ועל מעבר חלק בין התנוחות.	17:00 18:00	שחיית גב – ידיים ורגליים תיאום בין תנועת הידיים לבעיטת הרגליים ושמירה על קו גוף ישר.
18:00 19:00	גלישה על הבטן, על הגב ועל הצד לימוד שלוש תנוחות הגלישה, עם דגש על גוף ישר ומאורך ועל רגליים רפויות.	13:00 14:00	התעמלות במים כוח וגמישות במים הרדודים בעזרת התנגדות המים ואביזרי ציפה – עבודה עדינה על המפרקים.	19:00 20:00	סדנת טיפול במים אחיזה ותמיכה, תנועות פאסיביות והרפיה עמוקה במים החמים.	18:00 20:00	סדנת רוגע: טיפול במים ועיסוי עיסוי עדין, תנועות פאסיביות ושחרור מלא של הגוף בעזרת בת זוג.	20:00 21:00	ארוחת ערב
19:00 21:00	סדנת ציפה במים – בזוגות תמיכה הדדית, שחרור הגוף ולמידת ציפה על פני המים. להביא מצופי נודל	14:00 19:00	זמן מנוחה חמש שעות חופשיות – בחדר, בבריכה או בחוץ.	19:00 20:00	סדנת הרפיה במים תנועות איטיות, נשימה עמוקה ושחרור הגוף בסיום יום האימונים.	21:00 23:00	סיכום ומסיבת פרידה ריקוד מים חופשי עם מוזיקה מקפיצה, פירות ופיצוחים.		
21:00 22:00	מפגש בנושא תזונה ובריאות מפגש עיוני בכיתה. אין צורך בבגד ים.	20:00 21:00	ארוחת ערב	21:00 22:00	טיול על המים – הליכה הליכה קבוצתית במים בעומקים משתנים: שיווי משקל וסיבולת בקצב נעים.				