



קורסי קיץ 2026 בית הספר למחול תמרה חיפה

תוכן העניינים



5 | היפ הופ
מהצעד הראשון



4 | מודרני
מהצעד הראשון



3 | בלט
מהצעד הראשון



8 | מחול אפריקאי
יסודות



7 | קונטקט
אימפרוביזציה
יסודות



6 | מחול לגברים



11 | קונטקידס



10 | העמקה טכנית
במחול עכשווי



9 | מחול מודרני
ואימפרוביזציה
ממשיכים



בלט מהצעד הראשון

בהנחיית שרון קרן

נלמד את יסודות הבלט הקלאסי לעומק; יציבה נכונה, טכניקה מדויקת, תנועה דינאמית וביטוי אישי. נתרגל גם באמצעות הברים וגם במרחב, נרקוד את הצעדים הקלאסיים לצלילי מוסיקה עכשווית מוכרת, בקצב שמתאים לכל אחת ואחד.

8 מפגשים

אנטייב והיילטה

3/7-21/8

ימי ו' | 9:30-10:45

רח' מרגלית 4

חזרה לתפריט הראשי



מודרני מהצעד הראשון

בהנחיית שרון קינ

נלמד לחמם ולהרפות את הגוף,
נכיר את הטכניקה של המחול המודרני,
נלך יחד צעד צעד בדרך אל הסגנון הקסום הזה,
שמביא איתו הרבה רגש, סיפור ומקום לשחרור.

8 מפגשים

3/7-21/8

ימי ו' | 11:00-12:30

רח' מרגלית 4

אפיטיה והילסה

חזרה לתפריט הראשי





היפ הופ מהצעד הראשון קורס לנשים

בהנחיית איילת קוליווק

'היפ הופ' מכיל בתוכו סגנונות שונים מרחבי העולם, כמו מניפה גדולה שמורכבת מצבעים רבים. בכל שיעור נגלה יחד עוד צבע, נתמסר, נעמיק, נצחק (הרבה 😊) ונכיר את הסגנון מלא-החיים הזה.

8 מפגשים

אנטייב והיילטה

3/7-21/8

ימי ו' | 12:45-14:00

רח' מרגלית 4

חזרה לתפריט הראשי



מחול לגברים

בהנחיית ג'ורג' אג'י

ללמוד מהצעד הראשון את שפת הגוף והתנועה
שעולם המחול מציע.
נלמד טכניקות מעולם המחול העכשווי: טכניקת רצפה, מחול
אקרובטי, אימפרוביזציה וקונטקט.

8 מפגשים

2/7-27/8

ימי ה' | 18:00-20:00

רח' מרגלית 4

אנטייב והרשמה

חזרה לתפריט הראשי





קונטקט אימפרוביזציה

יסודות

בהנחיית ג'וביט ארזי

קונטקט אימפרוביזציה הוא ריקוד אלתורי ופשוט שנוצר מתוך מפגש בין אנשים - דרך מגע, הקשבה ותנועה משותפת, בלי צורך בניסיון קודם או יכולות מיוחדות

8 מפגשים

אנטייב והיילטה

2/7-27/8

ימי ה' | 20:15-21:45

רח' מרגלית 4

חזרה לתפריט הראשי



מחול אפריקאי – יסודות

בהנחיית אלה קמאי

מוזמנים לקורס מחול אפריקאי קצבי ומהנה. נחשף לשפה חדשה ונלמד את העקרונות של המחול האפריקאי שמציע הרבה חיבור לאדמה, לטבע, לקהילה ולעולם - מובטח אנרגיה גבוהה, מקצבים משגעים והרבה שמחה בלב.

7/7-11/8

ימי ג' | 19:15-18:30

יום ו' 14/8 - סדנה מסכמת

רח' מרגלית 4

7 מפגשים

אפריטיב והרשאה

חזרה לתפריט הראשי



מחול מודרני ואימפרוביזציה מתשיכים

בהנחיית איהי וג'ייסט

בקורס נמשיך לבסס את תחושת הביטחון בתנועה, ונפתח אותה דרך עבודה מגוונת שמשלבת בין עולמות: טכניקות רילים, מחול עכשווי, עבודת רצפה, ואימפרוביזציה - בצורה אקלקטית שמחברת בין הכל ויוצרת שפה תנועתית רחבה, חיה ונושמת.

8 מפגשים

אנטיים והילטה

12/7-30/8

ימי א' | 19:00-21:00

רח' מרגלית 4



חזרה לתפריט הראשי



העמקה טכנית במחול עכשווי

בהנחיית שרון האלי אסא

בקורס נתחיל משיעור טכניקה במחול עכשווי שיזלוג לכוריאוגרפיה בזמן אמת. הלימוד במרחב בו ה'סקור' פתוח-סגור-פתוח, מגרה את השאלה והחקירה של הרקדן כיצד להביא עצמו לידי ביטוי בתוך החומר הפתוח לפרשנות אישית.

8 מפגשים

7/7-25/8

ימי ג' | 9:30-13:30

רח' מרגלית 4

אניטיב והישג

חזרה לתפריט הראשי



קונטקידס – הורים וילדים

בהנחיית מאור טוויג

דרך עבודה של גוף, תנועה ומגע, ההורה והילד מפתחים ערוץ תקשורת חדש ומהנה, בו הילד משכלל את יכולותיו המוטוריות, וההורה לומד לפתח אמון בילד ובעצמו.

7 מפגשים

אנטייב והילטה

12/8-1/7 | ימי ד'

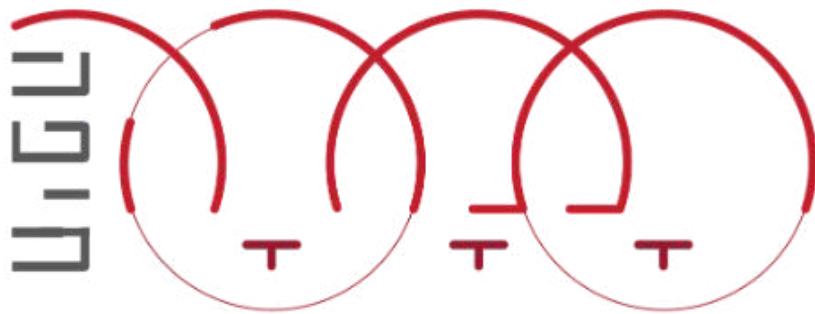
גילי 2-3 | 16:30-17:15

גילי 4-6 | 17:30-18:15

בית הכט, מרכז הכרמל



חזרה לתפריט הראשי



בית ספר למחול ותנועה