



קורסי קיץ 2026 בית הספר למחונל תמרה רחובות

תוכן העניינים



5 | היפ הופ
מהצעד הראשון



4 | מודרני
מהצעד הראשון



3 | בלט
מהצעד הראשון



8 | יסודות במחול
אפריקאי



7 | מחול לגברים



6 | מחול עכשווי –
ממחול מודרני
לאימפרוביזציה



11 | העמקה טכנית
בהיפ הופ-האוס



10 | 'להמציא מקום'
הנחיה ליצירה
כוראוגרפית עצמאית



9 | העמקה טכנית
לרקדנים
PRACTICE INA



14 | תקשורת מקרבת



13 | קונטקידס



12 | עמידות ידיים



בלט מהצעד הראשון

בהנחיית ספיי סאו

נלמד את יסודות הבלט הקלאסי לעומק; יציבה נכונה, טכניקה מדויקת, תנועה דינאמית וביטוי אישי. נתרגל גם באמצעות הברים וגם במרחב, דרך הרפרטואר האייקוני והקסום של הבלט, בקצב שמתאים לכל אחת ואחד.

8 מפגשים

אנטייב והיילטה

12/7-30/8

ימי א' | 9:30-10:45

בתיה מקוב 20

חזרה לתפריט הראשי



מודרני מהצעד הראשון

בהנחיית ספיי אלו

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

12/7-30/8

ימי א' | 11:00-12:30

בתיה מקוב 20

אפיטיב והישנה

חזרה לתפריט הראשי





היפ הופ מהצעד הראשון

בהנחיית ארלי שחי

'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

ארלי שחי והילסה



12/7-30/8

ימי א' | 18:00-19:15

דוד פייקס 3



חזרה לתפריט הראשי



מחול עכשווי – ממחול מודרני לאימפרוביזציה

בהנחיית איבון מיארה

הזדמנות לשלב בין שני עולמות; המחול המודרני
והאימפרוביזציה במחול.

שני שבילים שיובילו אותנו לאותו בית - הגוף הרוקד שלנו.

7 מפגשים

7/7-18/8

ימי ג' | 9:30-12:00

בתיה מקוב 20

אנטייב והישגה

חזרה לתפריט הראשי



מחול לגברים

בהנחיית אביהם חזין

נלמד טכניקות מעולם המחול העכשווי: טכניקת רצפה, מחול אקרובטי, אימפרוביזציה וקונטקט.
זו הזדמנות עבורנו, הגברים, ללמוד בסביבה בטוחה ונעימה, לפגוש את הגוף ולשכלל את יכולות התנועה שלנו.

6 מפגשים

אנטיים והיגיון



5/7-9/8

ימי א' | 18:00-19:45

בתיה מקוב 20



חזרה לתפריט הראשי



יסודות במחול אפריקאי

בהנחיית צבי זאירי

הריקוד האפריקאי מציע אפשרות לביטוי אישי ולשחרור רגשי, מתוך חוויה גופנית אנרגטית בעצימות גבוהה. בשיעורים נלמד לשחרר את האגן והלב, נעורר את היצירתיות, נתחבר לשמחה ולגרום הפנימי שלנו. ההזעה מובטחת!

29/6-27/7

ימי ב' | 17:00-18:30

יום ה' 30/7 - סדנה מסכמת

דוד פייקס 3

6 מפגשים

אנטייב והרשמה

חזרה לתפריט הראשי





העמקה טכנית לרקדנים PRACTICE INA

בהנחיית שרון לויזמן

Practice INA היא שפת תנועה ששרון מפתח בעשור האחרון, ובה נחקר הקשר בין טכניקת הקונטקט לכוריאוגרפיה. השפה בנויה מתרגילים ומשימות טכניות, המשמשים כלים לאימפרוביזציה וליצירה.

8 מפגשים

אנטייב והיילטה

8/7-26/8

ימי ד' | 10:00-14:00

דוד פייקס 3



חזרה לתפריט הראשי



'להמציא מקום' הנחיה ליצירה כוראוגרפית עצמאית בהנחיית אביבה שווייץ

הזמנה לרקדניות (נשים בלבד) להיכנס לתהליך יצירתי פרפורמטיבי ולהמציא מקום שנולד מתוך הגוף והופך למרחב חי של יצירה.

5/7-30/8

ימי א' | 9:30-15:00

דוד פייקס 3

13-14/8 - ריטריט

4/9 - מופע מסכם

10 מפגשים

אנטייב והישג



חזרה לתפריט הראשי





העמקה טכנית בהיפ הופ-האוס

בהנחיית אלכס קיב

האוס הוא סגנון ריקוד אורבני שהתפתח במועדונים של שיקגו וניו יורק בשנות ה'80. הוא מתאפיין בתנועתיות זורמת, קצבית ומשוחררת, עם דגש על עבודת רגליים מהירה ומדויקת (Footwork), חיבור עמוק לביט, ושילוב בין רכות לגמישות לאנרגיה מתפרצת.

5 מפגשים

אנטייב והילטה

2/7-30/7

ימי ה' | 19:00-20:30

דוד פייקס 3



חזרה לתפריט הראשי



עמידות ידיים

בהנחיית אביהם חזין

בואו ללמוד לעמוד על הידיים בדרך בטוחה ומהנה

19/8-1/7 | ימי ד'

מתחילים 17:00-18:00

מתשיכים 18:00-19:00

דוד פייקס 3

6 מפגשים

אנטייב והרשמה

חזרה לתפריט הראשי





קונטקידס

להורים וילדים בגילי 2-4

בהנחיית אביהם חזין

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.

6 מפגשים

אנטייב והיילטה

5/7-9/8

ימי א' | 16:45-17:30

בתיה מקוב 20



חזרה לתפריט הראשי



תקשורת מקרבת

בהנחיית מאיר גאליס

תקשורת מקרבת היא שפה שמאפשרת לנו להבין מה קורה לנו בקשרים המשמעותיים בחיינו: בזוגיות, עם הילדים, במקום העבודה, עם המשפחה והחברים. הלימוד מעניק כלים למפגש מקרב ובונה שמאפשר ליצור חיבור, ובמיוחד במצבים של קושי או אי-הסכמה.

8 מפגשים

7/7-25/8

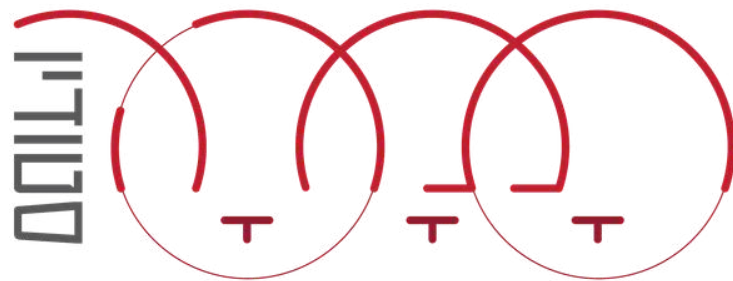
ימי ג' | 9:30-12:00

דוד פייקס 3

אנטייב והרשמה

חזרה לתפריט הראשי





להיפגש עם הגוף