



קורסי קיץ 2026 בית הספר למחול תמרה חיפה

תוכן העניינים





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 והילסה

3/7-21/8

ימי ו' | 9:30-10:45

רח' מרגלית 4

חזרה לתפריט הראשי



מודרני מהצעד הראשון

בהנחיית שרון קיט

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

אניטימ והיילנד

חזרה לתפריט הראשי





היפ הופ מהצעד הראשון קורס לנשים

בהנחיית מיכל יאונ

'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.

7 מפגשים

אנטיימ והילשה

14/7-25/8

ימי ג' | 18:00-19:15

רח' מרגלית 4



חזרה לתפריט הראשי



מחול לגברים

בהנחיית ג'אבוע 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

אניטימ והיטמ

חזרה לתפריט הראשי





קונטקט אימפרוביזציה יסודות

בהנחיית גל ברוך 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

אנטיימ והיילסה

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' | 18:30-19:15

יום ו' 14/8 – סדנה מסכמת

רח' מרגלית 4

7 מפגשים

אנטיים והישגים

חזרה לתפריט הראשי





מחול מודרני ואימפרוביזציה ממשיכים

בהנחיית איה וקמייסטר

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

אנטיימ והילסה

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

אנטיים והיגוי

12/8-1/7 | ימי ד'

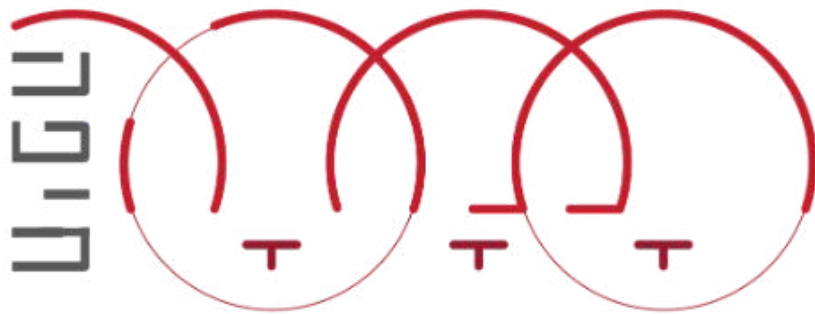
גילי 2-3 | 16:30-17:15

גילי 4-6 | 17:30-18:15

בית הכט, מרכז הכרמל



חזרה לתפריט הראשי



בית ספר למחול ותנועה