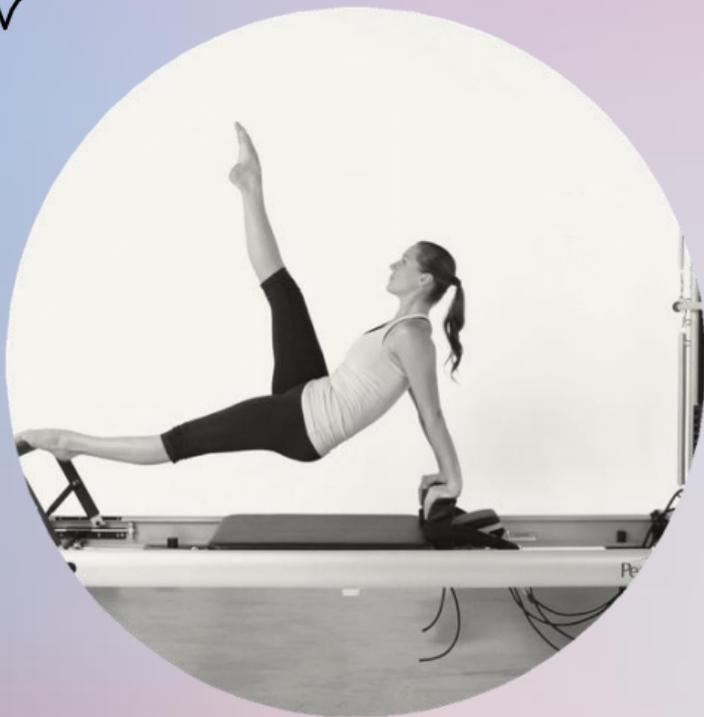


クリーン&クラシカル  
リフォーマー



  
PEAK PILATES®

---

コートニー・  
ワイス

## なぜトランジションは大事なのか？



クラシカル的にトランジションはエクササイズの一部であり、エクササイズと関係ないものとは考えられていない

。

- ・ セットアップを強く
- エクササイズとエクササイズをつなぎ続ける
- フローを開発する
- 循環と熱を向上
- より強力なセンタリング、集中、コントロール&正確さを確立させる

# 糸を引っ張る

トランジションはオーダーのインテリジェ  
ンスを引き出すのに役立つ

「ガゼンタ」-ここからそこへ-ロン・フレ  
ツチャー



## トランジションをフルに活用する

- 最小の動きを利用する
- 集中--エクササイズの実行と同じくらいトランジションのパフォーマンスに焦点を当てる
- パワーハウスからコネクト&コントロール



# 今日私たちはワークしながら

耳をすます

！

集中する！

パワーハウスからコント

ロールする！

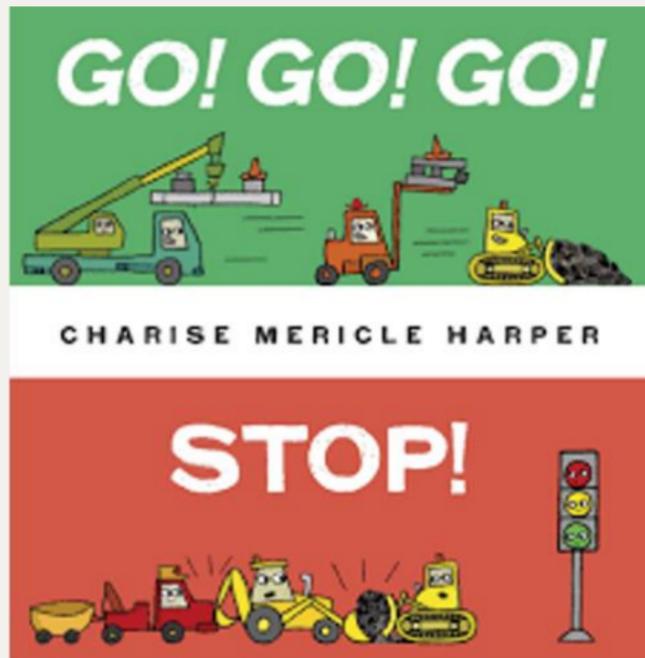
心と身体に意識的になる

事態はどのように変わる

か？

どのキューが役に立つか

？



# アドバンス・リフォーマーオーダー

フットワーク  
ハンドレッド  
オーバーヘッド  
コーディネーション  
ロウイング・シリーズ 1-6  
プリングストラップ 1&2  
バックストローク  
ティーザー  
ショートボック  
クス

ラウンド/フラット  
サイドトゥサイド/  
ツイスト  
ツリー-フロント  
サイドシットアップ  
ロングストレッチ  
ダウンストレッチ  
アップストレッチ  
エレファント  
アラベスク 1&2  
ロングバック&ストレッチ

ストマックマッサージ・シリーズ  
テンダンスストレッチ  
ショートスパイン・マッサージ  
セミサークル  
チェストエクспанション,  
サイストレッチ  
ニーリングアームサ  
ークル  
スネーク&ツイスト  
ティックトック  
コークスクリュエ3  
ロングスパイン・マッサージ  
フロッグ&サークル  
ニーストレッチ・シリーズ  
ランニング  
ベルヴィックリフト  
バランスコントロールフロン  
ト&バック  
サイドスプリット  
フロントスプリット&ランジ  
ロシアンスプリット 123

焦点を当てる

パワーハウス



焦点を当てる

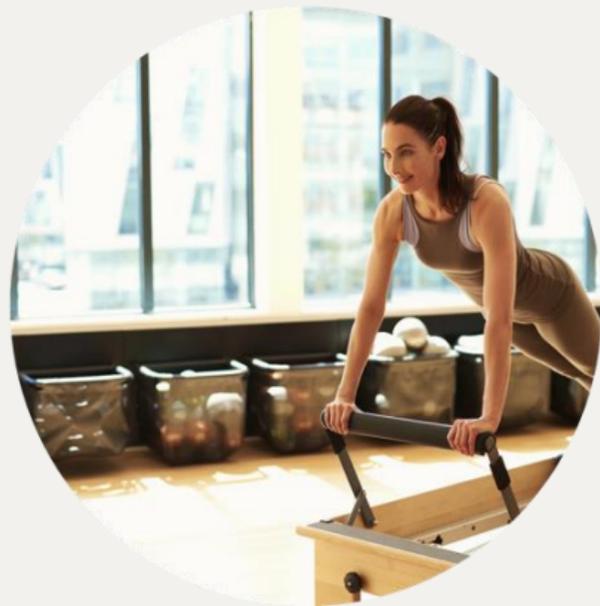
アパレイタス  
の切り替え



焦点を当てる

無駄のない動き

---



焦点を当てる

効率性と  
優美さ

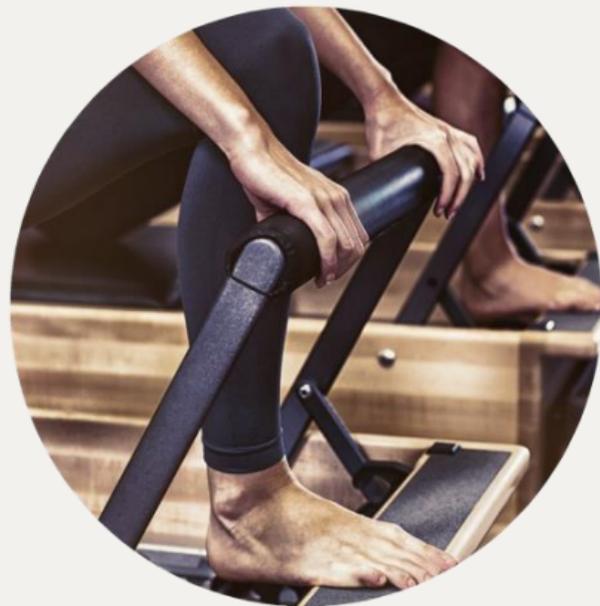
---



焦点を当てる

全てを一つ  
にまとめ  
る

---



良いトランジションを教えるには何を必要とするか？

- ワークを教えるためにはワークを知らねばならない！
- トランジションのキューと実行
- 生徒たちの先に行く
- プロセスを信じること！
- クラシカルオーダーに従うのでなければ  
—クラスシーケンスやトランジションの  
プランを練ること



# ツールを持ち帰る



- もっと期待しもっと得よう！
- 糸を見つけて引っ張る
- スタミナをつける
- 辛抱強く

# 質問は？



ありがとう

!  
[cweis@peakpilates.com](mailto:cweis@peakpilates.com)  
[www.peakpilates.com](http://www.peakpilates.com)

