

שאלות לדוגמא למבחן עיוני רפורמר

1. בסדרת side twist רשמי את שמות התרגילים בסדרה איזה מפרק מקובע ואיזה בתנועה בכל תרגיל

2. איזה תרגיל לא עובד על הארבע ראשי
foot work one leg bend
lift & foot work lower
side split רגליים כפופות
knee stretch

3. תתארי את תרגיל ה-short spine- עמדת מוצא, דגשים ונשימות

4. איזה תרגיל מתאים למתאמנים עם קיפוזיס בגב

שאלות לדוגמא עיוני קדילאק וכיסא

1. מהן הוראת הבטיחות ?

2. מה עמדת המוצא בתרגיל ה- tower ?

3. איזה תרגיל עובד גם על ארבע ראשי וגם על שיווי משקל בכיסא ?

4. בתרגילים שההתנגדות מגיעה מלמטה למעלה בכיסא
ככל שאוסיף קפיץ התרגיל יהיה יותר קשה/קל ?