

# YEAHBIT - מסיבת כושר ישראלית



ספורט ריקודי  
חדש בא לעולם



דניאל שקופ

גבוהה יותר, ובכך להתאים את האימון לכל הרמות וכל הגילים.

## איך הכל התחיל?

"היה לי חזון להביא לעולם קונספט המשלב ריקודי-עם ואירובי, כך שיתאים לחדרי כושר", מספר **גדי ביטון**, 55, מרקיד, כוריאוגרף, יו"ר המדור לפולקלור וריקודי עם, יו"ר המדור לזמר עברי במשרד התרבות, ומייסד שיטת יאהביט. הוא מספר: "יאהביט התבשל בראש שלי במשך הרבה זמן. הסתובבתי הרבה בחדרי כושר והשתתפתי בכל מיני שיעורי סטודיו - קיקבוקסינג, אירובי דאנס, body-pump ועוד, ושמתי לב שבכולם הושמעה מוסיקה לועזית". במסגרת הקונספט החדש, ייחל גדי להכניס יותר מוסיקה ישראלית לעולם הכושר. לאחר שגיבש את הרעיון בראשו, פנה **לילך נמזר**, 34, מדריכת אירובי, כושר ומורה לריקוד.

לילך רוקדת ריקודי עם כתחביב מאז הייתה ילדה, ולאורך השנים עבדה יחד עם גדי בבניית וצילום ריקודים.

בתור מאמנת כושר הייתה לילך מעבירה אימוני אירובי דאנס, ומשלבת בתוכם מוסיקה שאהבה מעולם ריקודי העם. היא הייתה משלבת אימוני כח עם ריקודים ובודקת איך המתאמנים הגיבו למוסיקה ולתנועות.

גדי, שהיה מתאמן באותו חדר כושר, נהג לתצפת על המתרחש בסטודיו, ויום אחד ניגש לילך וסיפר לה על הרעיון.

השניים החלו לשתף פעולה, ובמשך שנה שלמה עבדו על הפרוייקט החדש - הקמת חברה חדשה, מציאת משקיעים, בניית אימונים ועוד.

בסופו של דבר, לפני 3 שנים, יצאו עם מוצר חדש לשוק - יאהביט!

**ב**וודאי נתקלת במושג "יאהביט" לפחות פעם אחת. "יאהביט, זה לא אימוני כושר כאלה?" "נראה לי שזה קשור לריקודי עם..." "יאהביט, זה לילדים או מבוגרים?"

## אז בואו נעשה קצת סדר - מה זה יאהביט? יאהביט = מסיבת כושר ישראלית.

אימון יאהביט הוא אימון אירובי ב-BPM גבוה (קצב פעימות לב לדקה), באורך של 45 דקות, המועבר לצלילי רמיקסים מיוחדים ובלעדיים של מוסיקה ישראלית מעולם ריקודי העם. האימון משלב בתוכו צעדים מריקודי עם מוכרים, תוך עבודה על כושר אירובי, חיזוק השרירים וחיטוב הגוף בדרגות קושי משתנות, על פי בחירת המתאמן. כמו שאמרנו - מסיבה!

אימון יאהביט כולל כ-12 שירים. כל אימון מתחיל בשיר לחימום הגוף ומסתיים בשיר הרפיה לכל השרירים.

התנועות בכל שיר, מורכבות מתבנית קבועה של חלק אירובי וחלק "ריקודי" (על בסיס ריקוד-עם מוכר) החוזרים על עצמם לאורך אותו השיר. התבנית הקבועה מאפשרת למתאמן ללמוד את הצעדים במהירות וביעילות, ללא צורך בידע מקדים.

הריקודים מתחלקים לרמות קושי: קל, בינוני וקשה, והאימון בנוי מקומבינציות שלהם, כך שמגיעים ל-3 שיאים באימון. באופן זה ניתן גם לעבוד קשה וגם לאפשר לגוף מנוחה תוך כדי הפעילות, במטרה לסיים את האימון בתחושת הצלחה ובחיוך.

יתרון נוסף ומשמעותי של השיטה, הוא יכולת השיפור וההתקדמות - מפעם לפעם ניתן לבצע את אותם התרגילים בצורה טובה יותר, חזקה יותר וברמת עצימות



לילך נמזר



גדי ביטון



## האם זה מתאים לי?

יהיבט מתאים לכולם: גם לחובבי ריקודי עם וגם למי שרגלו לא דרכה על רחבת הריקודים מימיו, אין צורך ברקע קודם. השיטה מתאימה לצעירים ולמבוגרים, לנשים וגברים, ובעצם לכל מי שיש לו אהבה למוסיקה ישראלית, לריקוד ולספורט ורוצה לעשות פעילות גופנית לטובת הנאה.

היום ישנן 3 תכניות עיקריות:

יהיבט קידס - המיועד לילדים מגיל גן ועד סוף ביה"ס.  
יהיבט גולד - המיועד לגיל השלישי.  
יהיבט - המיועד לכל השאר.

כל מתאמן יכול להתאים את התרגילים לרמה שלו, ולהתקדם בעוצמה ובחוזק לאורך האימונים. בכל 4 חודשים יוצא אימון יהיבט חדש עם תכנית חדשה המכילה כ-12 שירים וריקודים חדשים. המדריכים הפרושים בפרישה ארצית חושפים את הריקודים החדשים בתוך האימונים הקיימים - ריקוד או שניים חדשים בכל אימון. כך המתאמנים ממשיכים לחוות את חווית ההצלחה בריקודים המוכרים, תוך כדי גיוון ברפרטואר ולימוד ריקודים חדשים.

עם זאת, ככל שעובר הזמן, מבינים בחברה שהפוטנציאל השיווקי הגדול גלום דווקא בעולם הילדים. בשונה משנים קודמות - כל המתאמנים שהשתתפו בקורס מדריכי היהיבט השנה, הגיעו מעולם הילדים בצורה כזו או אחרת. נראה כי יש צמא מאוד גדול בעולם הילדים להתחדשות ולחידושים.

בניגוד לחדרי הכושר, שם קשה מאוד לחדור עם תחום חדש, בעולם הילדים הביקוש גדול הרבה יותר וההיצע נמוך. בעקבות כך, נכנס יהיבט קידס גם למערכת החינוך ולתקציב של מערך הלימודים. מורים רבים לחינוך גופני עברו השתלמויות יהיבט ומעבירים אימונים לילדים בעיקר כשיעורי העשרה לאחר שעות בית הספר או כחלק משיעורי הספורט, במגוון ערים בפרישה ארצית, כגון: נתניה, כפר סבא, הרצליה, תל אביב, מודיעין, אשדוד ועוד.

גם ברחבי העולם נראה כי יש חוסר של תוכן ישראלי מעניין שימשוך את הילדים. קיימת התעניינות מועטה בריקודי עם בקרב הילדים היהודים של היום, ואילו יהיבט דווקא מלהיב ומושך אותם מאוד. יש דרישה גדולה מאוד, למשל בדרום אמריקה, של עשרות מורים המעוניינים לעבור השתלמות מדריכים. זמן קצר לאחר פרוץ הקורונה היו אמורים להיפתח קורסי מדריכי יהיבט בארגנטינה, שיקגו ולוס אנג'לס אך בעקבות הקורונה המצב הוקפא. השאיפה היא שמיד עם תום הקורונה יחודשו ההכנות לפתיחת קורסים אלה ברחבי העולם.

## מדריכים מספרים

**מיכל ברק**, 49, מאמנת כושר, מדריכת פילאטיס, מאמנת TRX ומדריכת הגיל השלישי, מספרת על אימוני היהיבט שהחלה להעביר: "כשנחשפתי לזה בפעם הראשונה - נדלקתי על זה! הבנתי

## מתאמנים





ורוקדים ומפתחים את יכולות הריקוד שלהם - זה שילוב של הכל ביחד ואנשים ממש מחכים כבר לאימון הבא."

**גם אני רוצה!**



חני פאר

**חני פאר**, 58, נתקלה בפרסום בפייסבוק של חוג חדש שנפתח מול הבית שלה, עם קישור לסר-טון. בסרטון ראתה המון אנשים רוקדים וקופצים, באווירה שמחה עם מוסיקה ישראלית טובה. היא נדלקה על הרעיון מיד ומאז מתאמנת כבר שנה. חני לא מגדירה את עצמה כבנאדם ספורטיבי, ולא כרוקדנית. אך מה שתפס אותה ביהביט הוא קודם כל המוסיקה, שהזכירה לה את ריקודי העם שנהגה לרקוד בתיכון, והחיייתה את הגעגוע הנשכח.

בנוסף, היא מספרת, יהביט מאפשר לכל אחד להתאמן לפי הרמה שלו. אף אחד לא משווה את עצמו לאחרים. כולם באים בשביל לרקוד, להנות ולשרוף קלוריות ביחד. "מבחינת הגיל", מספרת חני, "הקבוצה כל הזמן משתנה. לפעמים מגיעות צעירות יותר, לפעמים מבוגרות יותר, אך אני תמיד מרגישה בנוח, ומרגישה שייכת לקבוצה. התחושה היא שזה ריקוד ללא גיל".

מדריכי היהביט, הם בשתי מילים - פצצות אנרגיה. כך מעידים כל המתאמנים שהתראינו (כל מתאמן והמדריך/ה שלה). כל המתאמנים מתארים סיטואציה זהה של מדריכים קלילים, סוחפים, נמרצים אשר משרים אווירה של כיף, וזה לא משנה אם הם בני 20 או 50. וזו בדיוק המהות של יהביט - מסיבת כושר לכולם!



חגית שטרנברג

**חגית שטרנברג**, 48, הייתה מתאמנת באופן קבוע במועדון כפרי משגב בחוגי כושר, כאשר יום אחד סיפרו לה על חוג חדש עם מדריכה חדשה. לקח לה זמן עד שהגיעה לאימון הראשון, אך ברגע שהגיעה - התאהבה!

"בתור אישה שרוקדת זומבה כבר כמעט 20 שנה, מה שמשך אותי דווקא ביהביט זה שאני מאוד אוהבת מוסיקה ישראלית". חגית, שרקדה ריקודי עם בצעירותה,

לפני 30 שנה, מספרת שבעקבות היהביט, הייתה שמחה לחזור גם לרקוד. "בתור כרמיאלית, בכל שנה אני מבטיחה לעצמי בפסטיבל המחולות של כרמיאל, שהשנה אחזור

שיש לזה פוטנציאל מטורף, לחבר אנשים שאוהבים לרקוד עם פעילות גופנית ומוסיקה ישראלית - זה השילוב האולטימטיבי".



מיכל ברק

מהניסיון של מיכל כמא-מנת כושר, הקושי העיקרי של אנשים הוא להתחיל לעשות ספורט מכיוון שזה לא "מושך". אבל מי שמעו-ניין בזה - היהביט מנגיש

את הספורט בדרך עקיפה, נעימה וריקודית, ללא כותרת של "ספורט". על הדרך גם רוקדים ונהנים ומתחזקים.

כשנשאלה מיכל מה הייחודיות של יהביט לעומת שיעורי ספורט-ריקוד אחרים (כגון זומבה, סלסה וכו'), ענתה שביהביט כל ריקוד משלב גם תרגילי כח ואירובי וגם ריקודים, ובעיקר משלב את המוסיקה הישראלית מעולם ריקודי העם, שיוצרת אווירה מלאת אנרגיה, ותחושה של מסיבה ישראלית.

בנוסף, הריקודים בנויים בצורה תבניתית קבועה, כך שמפעם לפעם ניתן להצליח לבצע את התרגילים טוב יותר, חזק יותר וברמה גבוהה יותר, וכמו בריקודי עם - גם ביהביט לכל שיר יש את הריקוד שלו. כך ניתן להגיע לכל אימון יהביט בעולם, ולהכיר את הריקודים והצעדים, לא משנה היכן התאמנתם קודם.

ממבט נוסף, מספרת מיכל "ניתן לומר שיהביט הוא אימון יותר 'מהנה'. בניגוד לאימוני כח ו-TRX, למשל, ביהביט באים להנות ולשרוף קלוריות. אין 'נכון' ו'לא נכון' - העיקר הוא ליהנות, לזוז ולרקוד. האימון נגיש ונעים יותר, ופחות 'מאיים'".

**לילך**, מייסדת השיטה, מוסיפה שכמאמנת, הכיף הגדול הוא לראות מה קורה עם המתאמנים לאורך זמן. כאשר מתמידים באופן קבוע באימונים - רואים איך המתאמנים מתאהבים בזה ולא יכולים להפסיק.

**שי גורן**, 21, מאמנת כושר ומדריכת יהביט - במשגב לשעבר, ובתל אביב כיום, מספרת על תגובות המתאמנים: "אנשים ממש מתלהבים להכיר סוג אימון חדש, בעיקר היום עם כל המודעות לספורט ואורח חיים בריא. אנשים יוצאים מזיעים מהאימון ושורפים קלוריות אבל גם נהנים



שי גורן

**מפעם לפעם ניתן לבצע את אותם התרגילים בצורה טובה יותר, חזקה יותר וברמת עצימות גבוהה יותר, ובכך להתאים את האימון לכל הרמות וכל הגילים.**

**כל מתאמן יכול להתאים את התרגילים לרמה שלו, ולהתקדם בעוצמה ובחוזק לאורך האימונים. בכל 4 חודשים יוצא אימון יהיבי חדש עם תכנית חדשה המכילה כ-12 שירים וריקודים חדשים**

ההסכמה בקרב המרוקידים, כך שכיום לא מקובל לחבר ריקוד ללחן שקיים לו ריקוד, אך חוקית - זה אפשרי.

לאחר ההבהרה, ענה גדי: ריקודי יהיבי נכנסים תחת הקטגוריה של "ריקודים מותאמים". כפי שאנחנו (המרוקידים) מתאימים ריקודים לילדים או לגיל השלישי, כך אני התאמתי ריקודים לחדר כושר ולילדים. לקחתי את רוב הצעדים מהריקודים המקוריים, ובמקום לרקוד אותם במעגל, סידרתי אותם בתוך מבנה של שורות. ישנם ריקודים, מותאמים לכסאות גלגלים למשל, שעשו בהם התאמות הרבה יותר "חמורות" מאשר ההתאמות ביהיבי, על מנת שיהיה ניתן לבצע את הריקוד.

אני חושב שאם אנחנו מעוניינים להפיץ את הבשורה, ויש המון דרכים לעשות זאת, זו אחת הדרכים היותר נכונות לדעתי. מי שעובד עם ילדים בוודאי יודע שהילדים של היום כבר לא אוהבים לרקוד במעגל, הם לא מתחברים לצורת הריקוד הזו. זו הסיבה שלקחתי את יהיבי לכיוון של ריקודי שורות אך שמרתי על הצעדים הבסיסיים של הריקוד המקורי על מנת שהמתאמנים יוכלו בהמשך להיכנס למעגל הריקודים ולהשתלב בקלות עם הצעדים שהכירו. אני חושב שיש כאן רק רווח, אנשים שיתכן ולא היו נחשפים לריקודי עם, כעת ייחשפו לזה, ובהמשך יוכלו להצטרף בקלות למעגל. אנחנו רק הוספנו את העכשוויות של הספורט, שזה מה שמעניין את הקהל היום.

**"אם יקום מחר ענף מחול חדש ובו ירקדו ריקוד שלך למשל, עם שינויים בשיר ובריקוד, האם יתקבל הדבר בעיניך?"**

אני חושב שאם יקחו ריקוד שלי ויוסיפו לו תנועות של ברייקדאנס, והוא ירקד ברחבות הברייקדאנס - אני אשמח מאוד.

**למרות המוסיקה והצעדים מעולם ריקודי העם, פונה יהיבי בעיקר לעולם הספורט והכושר. עולה שאלה נוספת, האם אין אנו עלולים לאבד את קהל הרוקדים לטובת עולם היהיבי? האם אין חשש שייעשה יותר נזק מאשר תועלת לעולם ריקודי העם? והאם אין חשש שהאמצעי (יהיבי) יהפוך בסופו של דבר למטרה?**

לרקוד, ובכל פעם יש תירוץ אחר. אבל השנה אני בטוחה שאעשה את זה. היהיבי הזכיר לי כמה התגעגעתי".

חגית מתאמנת פעמיים בשבוע ביהיבי, "אבל אם היה אימון כל יום, הייתי הולכת כל יום".

**איך מצטרפים?**

ובכן, אם חשקה נפשכם לטעום מהלהיט הבא - האפשרות הפשוטה ביותר, היא לפתוח הוט VOD ולמצא מערך של אימוני יהיבי מוכנים. כל מה שצריך לעשות הוא לפנות את הרהיטים מהסלון, ולהתחיל להתאמן בבית.

בנוסף, יש באתר היהיבי [www.yeahbit.co.il](http://www.yeahbit.co.il) אפשרות לרכוש אימונים און ליין, ובקרוב יעלו לאתר באופן מסודר כל המקומות בהם מועברים אימונים פרונטליים על ידי מדריכים.

כמובן שישנם מדריכים בפרישה ארצית אשר מעבירים אימונים באופן פרטי, כך שאם אתם מעוניינים באימון עם חברה - ניתן לבדוק במתנ"סים / קאנטרי / סטודיו / מועדוני כושר הקרובים לביתכם האם מתקיים שם אימון יהיבי. במידה ולא, ניתן להציע למועדון הכושר לפתוח חוג ע"י פניה לחברת יהיבי, באמצעות אתר הבית, והיא תעזור במציאת מדריך מתאים.

**יהיבי = המשך לריקודי עם?**

לצד ההתלהבות הרבה מיהיבי, עולות גם לא מעט שאלות. אחת מהן, שעלתה ממרוקידים שונים, עוסקת בקיומם של "ריקודים כפולים". על פי תקנות אירגון המרוקידים, לא ניתן לחבר ריקוד ללחן אשר קיים לו ריקוד אחר. על מנת ליצור ריקוד, יש לבצע רישום של השיר באתר האירגון, ורק לאחר קבלת אישור, רשאי הכוריאוגרף לחבר ריקוד ללחן זה.

עולה השאלה כיצד תקנה זו לא מתנגשת עם הרעיון של יהיבי? הרי ביצירת הריקודים של יהיבי למעשה מבצעים עיבוד מחודש לשיר אשר קיים לו ריקוד, ומרכיבים ריקוד חדש עם אותם צעדים במינון / הרכב שונה מהריקוד המקורי.

**האין זה נחשב ליצירת ריקוד חדש על לחן שקיים לו כבר ריקוד?**

ובכן, ראשית, מבקש **גדי ביטון**, מייסד השיטה, להבהיר כי מבחינה מעשית ניתן לחבר ריקוד על כל לחן שהוא, בין אם חובר לו ריקוד בעבר ובין אם לא. יתרה מזאת, על פי חוק ההגבלים אסור למנוע זאת, במיוחד באמנות.

אם כן, ההחלטה שלא לחבר ריקוד נוסף על לחן שקיים לו כבר ריקוד, התקבלה בכל זאת, מאחר ובעבר היו מקרים שגרמו לקבוצות שונות בהרקדה לרקוד ריקודים שונים בו זמנית, דבר שיצר בלבול אצל הרוקדים. לכן התקבלה

**האם אין אנו עלולים לאבד את קהל הרוקדים לטובת היהיבי? האם אין חשש שייעשה יותר נזק מאשר תועלת לעולם ריקודי העם? והאם אין חשש שהאמצעי (יהיבי) יהפוך בסופו של דבר, למטרה?**



על זה עונה גדי: העולם זז ומשתנה כל הזמן, ואנו נאלצים להשתנות איתו. אם עולם ריקודי-העם עומד בפני גוויעה חרף כל המאמצים, עדיף לנסות לפתח את התחום בכיוון חדש, על מנת לשמר בצורה מסויימת את הרוקדים שעלולים לעזוב.

עם המחשבה הזו בראש, יצר גדי את מיזם הכושר החדשני, המשלב בתוכו ריקודי עם ישראליים. הוא מסביר: עולם הספורט כבש את העולם וזו הסיבה שפתחתי במיזם הזה. אל לנו לפחד. כן, יתכן שאנשים יעברו מריקודי עם ליהביט, אך גם אם נגיע לנקודה זו - למעשה הרווחנו. הרי קהל שמעוניין לעזוב את הריקודים - יעזוב את הריקודים. במצב החדש אנחנו לפחות מאפשרים לו לבחור באלטרנטיבה קרובה מספיק בכדי להישאר בתחום. מי שמאס בריקודי עם יכול למצוא את אושרו ביהביט. אך גם להפך, מעגל חובבי ריקודי העם עשוי להרוויח קהל חדש של מחפשי כושר גופני". גדי מקווה, על אף הביקורות, שאנשי הקהילה יצליחו לראות זאת דווקא כמתכון לניצחון.

לגבי הטענה שיהביט עלול להיות זה שיביא לסיומם של ריקודי העם, עונה גדי כי לאורך השנים היו לא מעט אופנות שהוזנחו: ריקודי עמים, סלסה, למבדה ועוד. מה שעזר דווקא לעולם ריקודי העם לשרוד זה ההתחדשות

והחדשנות, כך שיהביט יכול דווקא לסייע בשימור התרבות. אמנם קשה לבחון את הטענות כיום, כאשר הקורונה גדעה את רצף ההתפתחות של היהביט, אך מתאמנים שרקדו ריקודי עם בעבר, מספרים כי היהביט עורר בהם את הגעגוע וחלקם אכן חזרו לרקוד ריקודי עם. מתאמנים שלא הכירו ריקודי עם מספרים כי היהביט חשף אותם לעולם חדש, וחלקם החלו ללכת לחוג מתחילים בעקבות היהביט.

ככל הנראה יהביט מזרים דם חדש לקהל חדש. בין אם יצטרפו אלה להרקדות ובין אם יזיעו ביהביט, אנחנו, הרוקדים, נרוויח. ובינתיים - אתם מוזמנים לשרוף קצת קלוריות עם יהביט!

פרטי התקשרות:  
עמוד הבית:

[www.yeahbit.co.il](http://www.yeahbit.co.il)

מייל:

[Seals@yeahbit.co.il](mailto:Seals@yeahbit.co.il)

טלפון : 054-7446227

עמוד הפייסבוק:

[www.facebook.com/Yeahbit.co.il](https://www.facebook.com/Yeahbit.co.il)



# מורה לריקוד, לתנועה, מחול

## יש לנו בשבילך ביטוח לאחריות מקצועית

### הביטוח שלנו נותן לך:

- ✓  
ביטוח חבות מעבידים
- ✓  
ביטוח לרכוש
- ✓  
ביטוח אחריות מקצועית
- ✓  
ביטוח צד שלישי
- ✓  
ביטוח הגנה משפטית



**ביטוח ופיננסים**  
טלפון: 04-6388052 | [www.rap-bit.co.il](http://www.rap-bit.co.il)  
רחוב המייסדים 22, בנימינה



אנחנו מבטחים את העוסקים בתחום הריקוד המחול והתנועה כבר יותר מ-30 שנה לפרטים ולהצטרפות לתוכנית הביטוח המיוחדת שלנו פנו:  
דביר רפ - 050-9789719, [dvirr@rap-bit.co.il](mailto:dvirr@rap-bit.co.il)

מפגיש את הרפ בביטוח ופיננסים (מאז 1978)