

# אקרובטיקה בבית-הספר

## כנושא בשיעורי החינוך הגופני וכדרך להכנת מופעים

### אילנה כץ, אלה יגניטינסקי

#### האקרובטיקה הספורטיבית

קורה של המונח "אקרובטיקה" מהמילה היוונית אקרובטס, שפירושה "עולה מעלה". עדויות על קיומה של פעילות אקרובטית נמצאו כבר במצרים העתיקה, שבה שימשה האקרובטיקה נושא בחגיגות לאומיות. ביוון העתיקה היתה האקרובטיקה ענף במישחקים האולימפיים, ובאיטליה של המאה ה-16 היא היוותה חלק מההכנה הצבאית.

ההתקדמות הגדולה של הענף החלה עם צמיחתו של הקרקס ברחבי אירופה. מהקרקס עברה הפעילות האקרובטית למועדוני הספורט והחלה להתפתח כענף ספורטיבי בפני עצמו. בשנת 1973 נוסדה התאחדות האקרובטיקה הבין-לאומית - IFSA, ובשנה זו התקיימה לראשונה אליפות העולם.

כיום מתקיימות בעולם תחרויות ברמות חשיבות שונות: אליפות העולם, גביע העולם, אליפות אירופה, גביע אירופה וטורנירים בין-לאומיים רבים. יעודו הקרוב והחשוב ביותר של ענף האקרובטיקה הוא לזכות בהכרה כענף הזכאי להיכלל במישחקים האולימפיים.

בארץ נמצא הענף בתחילת דרכו. הוא אחד מארבעת ענפי ההתעמלות התחרותיים באיגוד ההתעמלות, יחד עם ההתעמלות הספורטיבית, נשים וגברים, וההתעמלות האמנו-תית. מזה שלוש שנים מתקיימות מטעם איגוד ההתעמלות, תחרויות ארציות בדרגות השונות. במישור הבין-לאומי אנו מיוצגים על-ידי ספורטאי יחיד, המדורג בצמרת העולמית.

#### האקרובטיקה הספורטיבית כוללת שני תת-ענפים:

א. "זוגות וקבוצות". התרגיל מבוצע על משטח מרובע בזוג, בשלישייה או ברביעייה. הוא כולל אלמנטים שהמשתתפים בו מבצעים במשותף (מאזנים או מניפים זה את זה) ואלמנטים שכל משתתף מבצע בנפרד. התרגיל כולל גם תנועות קישור המשלבות את כל חלקי התרגיל, והוא מבוצע בליווי מוסיקלי (למעט תרגיל אחד של רביעייה).

ב. "קפיצות במסלול". התרגיל מבוצע על מסלול ישר, לאורכו. הוא כולל ריצה, רצף של אלמנטים אקרובטיים (ללא תנועות קישור וללא מוסיקה) ונחיתה.

#### תרומת האקרובטיקה

#### להשגת מטרות החינוך הגופני

בין שני תת-ענפי האקרובטיקה, ה"זוגות וקבוצות" מתאים להיכלל הן כנושא בשיעורי החינוך הגופני והן להכנת מופעים בבית-הספר. אופי הפעילות המיוחד שלו מעודד שיתוף

פעולה ומאמץ משותף לשם ביצוע תרגיל בזוג או בקבוצה. המשתתפים מבינים שכל אחד מהם הוא כמו לבנה בקיר משותף, והתמוטטות של אחד תפיל את הקיר כולו. בני-הזוג לומדים להכיר לא רק את יכולתם אלא את יכולת בני-זוגם, והם נדרשים לגלות התחשבות לשם הצלחת התרגיל.

לאופיה של הפעילות בזוגות ובקבוצות במסגרת שיעורי החינוך הגופני יתרונות נוספים רבים:

\* **פיתוח אחריות הדדית.** הפעילות בזוג מפתחת אחריות הדדית ומובילה ללמידה משותפת, שכל אחד בה תורם את חלקו המיוחד.

\* **שילוב תלמידים שונים בגודלם, בגילם ובמינם.** תרגילי הזוגות מאפשרים לשלב יחד תלמידים בעלי ממדי גוף שונים או בגילים שונים, ואף בנים ובנות. תלמיד פחות זריז אך חזק יותר יתאים כבן-זוג תחתון (ראה להלן), ותלמיד קטן או צנום יותר יתאים כבן-זוג עליון. כלומר, האקרובטיקה מאפשרת לתלמידים בעלי ממדים וכישורים שונים לתת ביטוי ליכולתם המיוחדת.

\* **עידוד לתרגול.** הפעילות בזוגות מעודדת תרגול. בני-הזוג נותנים משוב זה לזה וממריצים זה את זה לתרגול חוזר ונשנה, לשם שיפור הביצוע.

\* **פיתוח מרכיבי כושר גופני.** הפעילות בזוג מפתחת את מרכיבי הכושר הגופני האופייניים להתעמלות: כוח, גמישות, שיווי משקל וקואורדינציה בחלקי הגוף השונים ובמגוון תנועות.

\* **חינוך לדיוק בביצוע.** התלמידים מתאמנים כדי לבצע את התרגיל במדויק על-פי המודל שהמורה קובע, ולכן במהלך שיפור המיומנות הם גם מפתחים את המודעות הגופנית שלהם ותורמים לפיתוח הדיוק והיופי בתנועה.

\* **שיפור התקשורת.** הפעילות נעשית תוך כדי התייעצות מתמדת בין בני-הזוג והתחשבות זה בזה תוך מגע גופני רב. אופי הפעילות מסוג כזה תורם לתקשורת טובה יותר - מילולית ובלתי-מילולית כאחד.

\* **הצורך בציון מועט.** הפעילות אינה מחייבת ציון רב ויקר. ניתן לקיימה על מזרנים פשוטים או בחוץ - על דשא.

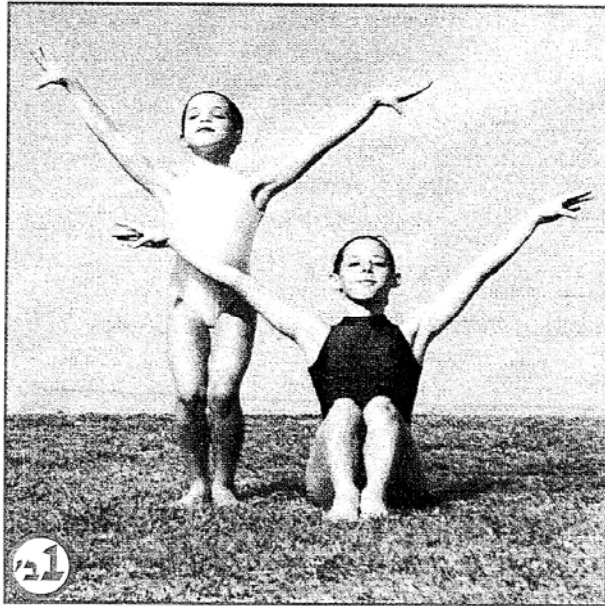
במסגרת החינוך הגופני במחוז תל-אביב החל ענף האקרובטיקה כניסוי, והוא הולך ותופס תאוצה בשנים האחרונות. 15 נבחרות ההתעמלות במחוז משלבות זו השנה השלישית תחום חדש זה, והן משתמשות בו למופעי ראווה וקוצרות הצלחה רבה.

הפירמידות (האלמנטים) המוצגות כאן מתאימות להשתלב כחלק מנושא ההתעמלות בבית-הספר, ובתוספת תנועות קישור וליווי מוסיקלי - גם כחלק ממופע ראווה. הן אינן דורשות מהמורה לחינוך גופני התמחות מיוחדת בתחום ההתעמלות ומתאימות לכל אחד המעוניין לרענן את תכנית ההוראה שלו ולאפשר לתלמידים להתנסות בפעילות גופנית המציבה אתגרים חדשים ועניין חדש לתלמידים. פעילות כזו תתרום להם בשלושת התחומים החשובים בחינוך גופני: הגופני, החברתי והריגושי.

# פירמידות

עמדת הסיום שלה מוצגת רק בתמונה (ב). המונחים "תחתונה" ו"עליונה" מתייחסים לתפקידים השונים. האלמנטים מיועדים הן לבנים והן לבנות - לחוד או ביחד.

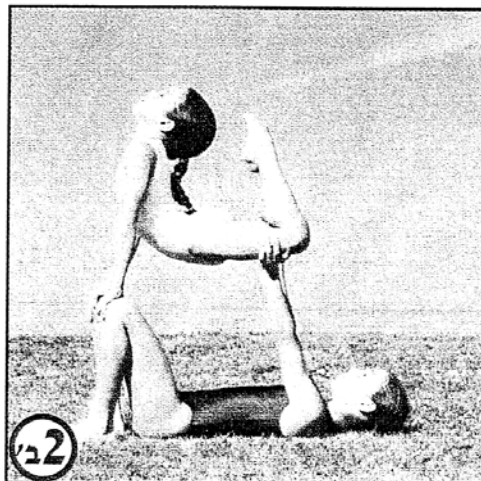
התרגיל בשלמותו (בעמ' 21-23) כולל שלוש פירמידות בזוג ושלוש בשלישייה. אופן חיבור לרצף אחד, לשם מופע למשל, מובא בהמשך. כל פירמידה מתוארת במלל ובתמונה (א).



1

**הערה:** יש להקפיד על ישיבה ועמידה זקופה ועל מבט לפניס. **אפשרויות נוספות לתחתונה:** כאשר התלמידה מתקשה לבצע ישיבת פישוק מרשימה, ניתן להחליפה בישיבת עקבים, בישיבת קירוס או בכל ישיבה אחרת. **אפשרות נוספת לעליונה:** תלמידה המתקשה לבצע מאוזן צדי מרשים יכולה לאחוז בברך מורמת הצדה.

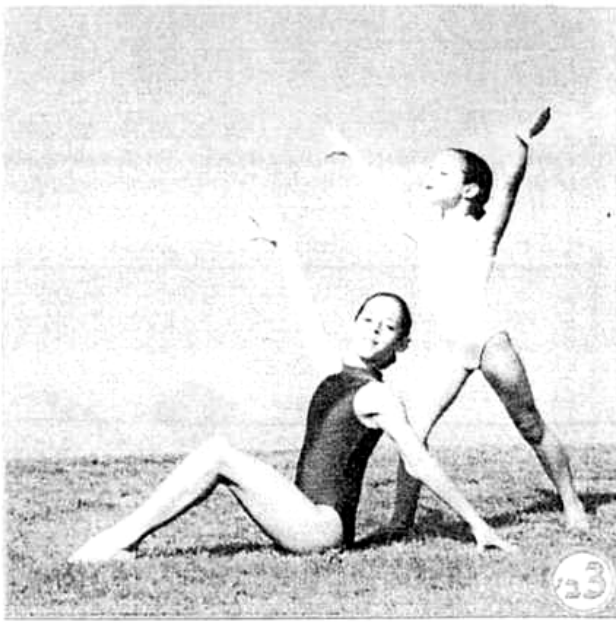
**התחתונה:** ישיבת פישוק, יד שמאל למעלה ויד ימין הצדה. **העליונה:** עמידה על רגל שמאל מאחורי הרגל הימנית של התחתונה, יד שמאל אוזת בשורש פיסת היד השמאלית של התחתונה ויד ימין בעקב רגל ימין (מבפנים או מבחוץ). **התרגיל:** יישור רגל ימין באלכסון מעלה. שהייה (תמונה א1). מעבר לעמדת סיום (תמונה ב1).



2

ישרות. העברת משקל לפניס לסמיכה כשהתחתונה אוזת בעליונה. יישור רגליים עד למצב של גוף ישר. שהייה (תמונה א2). הקשתה בגו, כפיפת ברכיים ושהייה (תמונה ב2). עמדת סיום (תמונה ג2).

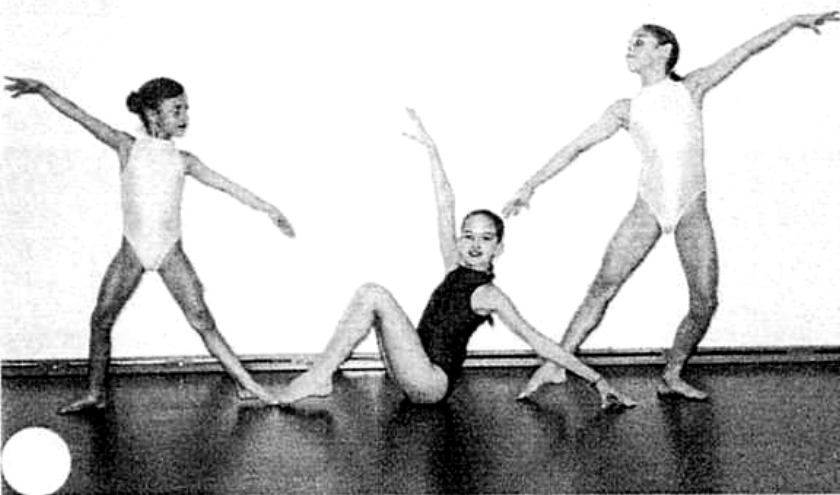
**התחתונה:** שכיבת פרקדן, הרגליים בקירוס בפישוק קל. אחיזת העליונה בירך, קרוב אל הברך, הידיים ישרות. **העליונה:** עמידת פישוק ברוחב הכתפיים של התחתונה וקרוב אליהן. **התרגיל:** הנחת כפות הידיים על ברכי התחתונה, הידיים



3

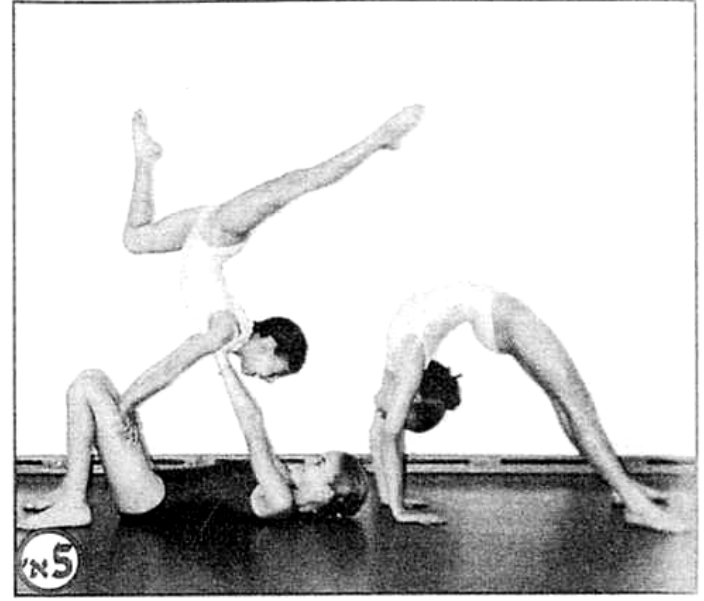
**התרגיל:** עלייה לעמידת ידיים במרכז הפישוק של התחתונה. שהייה (תמונה א3). מעבר לעמדת סיום (תמונה ב3).  
**הערה:** מי שמעדיפה לבצע עמידת ידיים ברגל שמאל לפני תעמוד משמאל לתחתונה.  
**אפשרויות נוספות לעליונה:** עמידות ידיים בצורות שונות: שפגת, עמידת ידיים "צבי" ועוד.

**התחתונה:** ישיבת פישוק. היא מלווה את העליונה בעת העלייה לעמידת ידיים ואוחזת באזור האגן כדי לייצב במצב זה. בסיום העלייה, התחתונה מיישרת את הידיים תוך הטיה קלה של הגו לאחור, המבט אל הבהונות של העליונה.  
**העליונה:** עמידה בתמיכת רגל ימין לפני, מאחורי צידה הימני של התחתונה, הידיים למעלה.



ויצירת הקשתה בגו למאוזן (תמונה א4). מעבר לעמדת סיום (תמונה ב4).  
**הערות:** התחתונה צריכה להקפיד שרגליה יתיישרו כשהן אנכיות אל הקרקע. יש להקפיד על תיאום בין ליווי העליונה למאוזן והגבהתה מעלה.  
**אפשרויות נוספות לאמצעית:** עמדות אחרות כגון כריעה, מאוזן קדמי, עמידת ברך ועוד.

**התחתונה:** שכיבת פרקדן, הרגליים בקירוס. הנחת כפות הרגליים בצורת V על עצמות האגן של העליונה.  
**התרגיל:** יישור הרגליים והגבהת העליונה מעלה.  
**האמצעית:** מכרע קדמי קרוב לכתף של התחתונה.  
**התרגיל:** הושטת ידיים לפני, אחיזת העליונה ב"אחיזה עמוקה" ומשיכתה קלות לפני עד לאיזונה.  
**העליונה:** עמידה קרוב אל התחתונה.  
**התרגיל:** עלייה לשכיבה על כפות רגליה, אחיזת האמצעית



5

**הערות:** התחתונה צריכה להקפיד לקרב את העקבים אל הישבן ולהוביל את העליונה לפנים עד שכתפיה של זו יהיו מעל כתפי התחתונה. העליונה צריכה ליישר את ידיה לפני העלייה מעלה.

**אפשרות נוספת לאמצעית:** גשר בברך כפופה.  
**אפשרויות נוספות לעליונה:** עמידות כתפיים בצורות שונות: רגליים צמודות, פסיעה, פישוק, רגל כפופה לראש ועוד. כמו כן ניתן לבצע את העלייה לעמידת כתפיים בכוח במקום בניתור.

**התחתונה:** שכבת קירוס בפישוק קל, הידיים אוחות בכתפיה של העליונה ומובילות אותה לפנים.  
**האמצעית:** כנייל, הראש קרוב אל ראשה של התחתונה. הידיים כפופות בסמיכה ליד הכתפיים. **התרגיל:** עלייה לגשר. **העליונה:** עמידת פישוק מעל התחתונה. **התרגיל:** כפיפה לפנים, סמיכת ידיים על ירכי התחתונה והנחת הכתפיים על ידיה. ניתור בפישוק תוך העברת המשקל לפנים וסגירת רגליים מעלה לעמידת כתפיים. פתיחת רגליים ל"צביון" שהייה (תמונה א5). מעבר לעמדת סיום (תמונה ב5).



6

**אפשרויות נוספות לתחתונות:** עמידות מוצא שונות כגון עמידת ברכיים, עמידת ברך, מכרע קדמי וכד'.  
**אפשרויות נוספות לעליונה:** עמידות אחרות כגון עמידת ראש, עמידת אמות, עמידת נר.

צורת החיבור של כל הפירמידות לתרגיל שלם ברצף - בעמוד הבא.

**התחתונות:** ישיבת עקבים זו מול זו. היד הפנימית קרובה אל העליונה, מושטת אליה ואוחזת בה בעת העלייה. **העליונה:** עמידת פישוק, הידיים באלכסון מעלה. **התרגיל:** סמיכת ידיים בין רגלי התחתונות וניתור דרך פישוק לעמידת ידיים בפישוק. שהייה (תמונה א6). מעבר לעמדת סיום (תמונה ב6). **הערה:** התחתונות צריכות ליישר ידיים לאחר העלייה של העליונה לעמידת ידיים.

## מופע - ביצוע האלמנטים ברצף

**רצועות קישור:** לשם הפיכת הפירמידות (האלמנטים) שהוצגו כאן למופע ברצף יש לחברן ליחידה שלמה אחת. בסיומו של כל אלמנט מוסיפים תנועת קישור פשוטה. לדוגמה - קימה לעמידה זו לצד זו פנים לחזית, הגו כפוף מעט לפנים והידיים עגולות: זקיפת הגו, הידיים באלכסון מעלה. זוהי עמדת המוצא לאלמנט הבא.

**מעבר מזוג-לשלישייה:** בסיום ביצוע שלוש הפירמידות הראשונות (בזוג) עוברים לשלישיות: שני זוגות נשארים במקומותיהם, אחד מתפצל ונוצרות שתי שלישיות.

**מקצב:** בנות הזוג ניגשות למקומן ומתכוננות לעלייה לאלמנט מס 1 (4-1), עלייה לאלמנט מס 1 (8-5). שהייה (8-1). ירידה לעמדת סיום (4-1). שהייה (8-5). קימה לעמידה זו לצד זו פנים לחזית, הגו כפוף לפנים והידיים עגולות (4-1). זקיפת הגו, הידיים באלכסון מעלה (8-5). עמדת סיום זו היא גם עמדת המוצא לאלמנט הבא.

**מוסיקה:** רצוי לבחור מנגינה שלמבצעים קל לזהות את הקצב שלה ולתרגם אותו לתנועה.

להלן כמה דוגמאות נוספות של פירמידות בזוגות ובשלושות. קוראים המעוניינים בתרגילים נוספים יפנו למערכת (בדואר או בפקס).

אילנה כץ - מורה במכללות גבעת וושינגטון  
וסמינר הקיבוצים; מאמנת התעמלות וכוריאוגרפית  
אלה יגניטינסקי - מאמנת אקרובטיקה בכירה

המדגימות בכתבה - בנות מכבי ת"א

