

# אקרובטיקה בבית-הספר II

## אילנה כץ, אלה יגניטנסקי

לאחר הצגת פירמידות בזוגות ובשלשות בגיליון הקודם, מאמר זה מציג דוגמאות לבניית פירמידות פשוטות על-ידי צירוף של מצבים שונים היוצרים מבנה צורני. כל הפירמידות מתאימות לבית-הספר, מאפשרות לשתף מספר רב של תלמידים/ות ומדגימות שילוב של אביזרים פשוטים. הגיוון באביזרים, בתלבושות, בצורה ובצבע הוא המוסיף את הנופך המיוחד לכל פירמידה. המורה לחינוך גופני יכול להשתמש בפירמידות להכנת מופע לקראת אירוע או חג, או במסגרת שיעורי החינוך הגופני. הוא יכול גם לאפשר לתלמידים עצמם להעלות רעיונות ולבנות פירמידות על-פי דמיונם הם, ובכך לשתפם בבניית המופע.

### בניית הפירמידה

- \* מצבי גוף פשוטים יוצרים מבנה המזכיר מגן דוד (תמונה 7)
- \* התנוחות בדרגות קושי שונות מבטאות את הכישורים השונים של המשתתפות (תמונה 4).
- \* רוב הפירמידות הן סימטריות, אך ניתן גם לבנות פירמידות לא סימטריות (דוגמת זו המוצגת בתמונה 3).

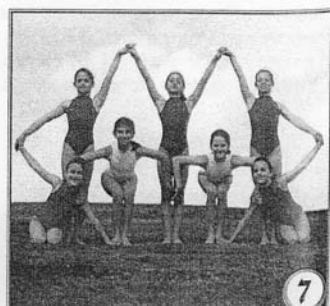
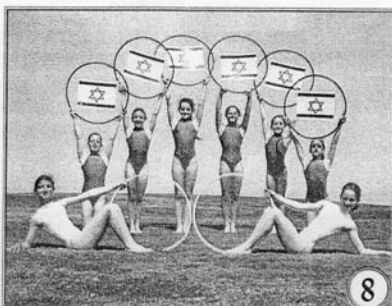
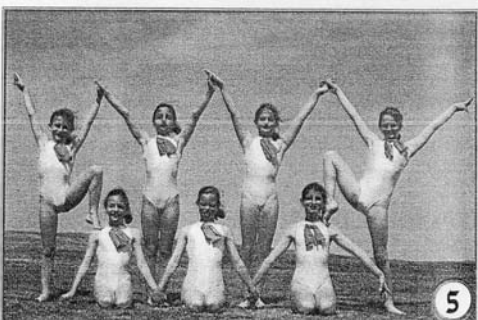
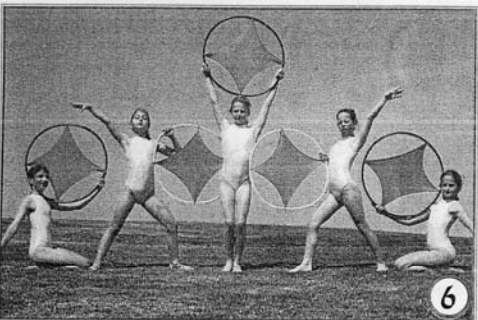
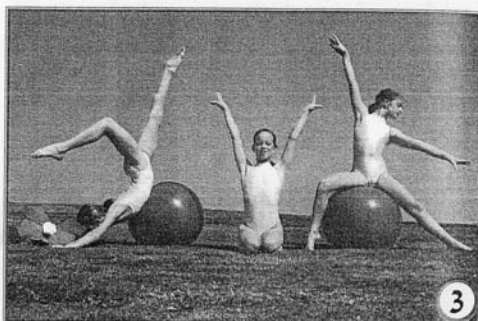
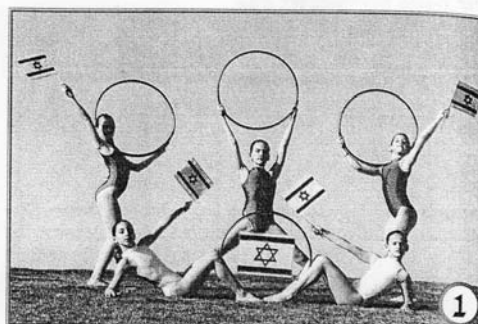
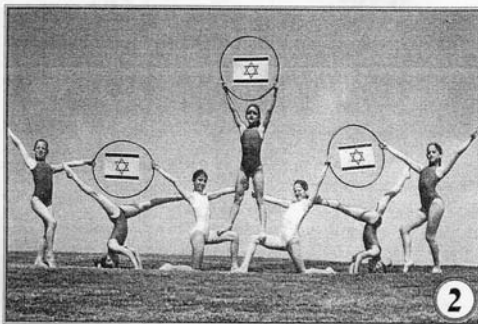
### אביזרים ותלבושות

- ניתן לקשט את הפירמידות באביזרים ובתלבושות הבאים:
  - \* חישוק ובו דגל עשוי פלסטיק והמחובר בסלוטייפ שקוף (תמונה 8).
  - ניתן לחבר ספרות לתוך החישוקים הצהובים, למשל 50 (שנה למדינה), או מספר המחזור המסיים את בית-הספר.
  - \* חישוק ובו מעוין מבד לייקרה, המחובר לחישוק בארבעת קצותיו (תמונה 6).
  - \* כדור גומי גדול ופרחים שעשויים משקיות אשפה ונייר עיתון (תמונות 3 ו-4)
  - \* ניתן לבחור בתלבושת בצבע אחיד או לשלב צבעים. "פפיונים" שעשויים מבד (תמונה 5) מדגימים את ההשפעה שיש לפריט כזה על המראה הכללי.

נסו לבנות פירמידות גם בעזרת תלמידים ולשלב אביזרים כדי הדמיון הטובה עליכם!

### מקורות מומלצים

1. מאיו, א. (1990). **התעמלות ראוה**. מכון וינגייט.
2. תמיר, ח. (1978). **התעמלות ראוה**. מכון וינגייט.
3. Hawtin, T.H. (1934). **Gymnastic Pyramids**. Oxford University press, London.
4. Jackman, J. (1992). **Gymnastics: skills and games**. A&C Black, London.
5. Schembri, G. (1983). **Introductory Gymnastics**. Australian Gymnastics Federation.



אילנה כץ - מורה במכללות גבעתי וושינגטון וסמינר הקיבוצים; מאמנת התעמלות וכוריאוגרפית. אלה יגניטנסקי - מאמנת אקרובטיקה בכירה

מדגימות: בנות מכבי ת"ת