

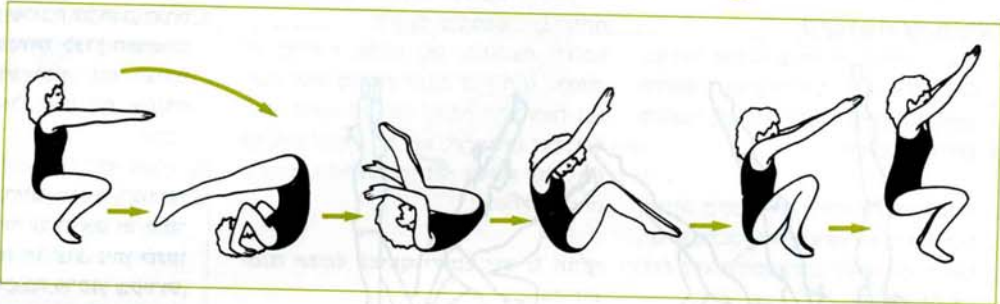
מיומנויות בסיסיות בהתעמלות - שלבי לימוד

גלגול לפניים

3. שילוב גלגולים ממצבים שונים אל מצבים שונים עם קטעי קישור.

4. גלגול ברחיפה (מעל מכשירים שונים, אל מזרן גבינה, בעזרת מקפצה).

5. גלגול לפניים בלי ידיים: עמידה שפופה



בפסיעה, הידיים לצדדים. מרימים ישבן, מקרבים ראש לחזה ומבצעים גלגול ללא הנחת ידיים. השמירה מתבצעת על ידי בן-זוג, שאוחז בזרועו של המבצע ומלווה אותו במהלך הגלגול. גלגול לפניים בלי ידיים הוא אלמנט קשה אך אתגרי, וניתן להשתמש בו בעת הרכבת תרגיל קרקע.

3. קימה מהגלגול בעזרת ידיים. ניתן לתיקון בעזרת בן-זוג, שעומד במרחק-מה לפני המבצע, אוחז בידיו בסיום הגלגול ועוזר לו לקום. דרך נוספת לתיקון - ביצוע "נדנדה" על הגב (תחילה כאשר הרגליים כפופות אל החזה ולאחר מכן כשהרגליים ישרות מאחורי הראש) וקימה לעמידה שפופה.

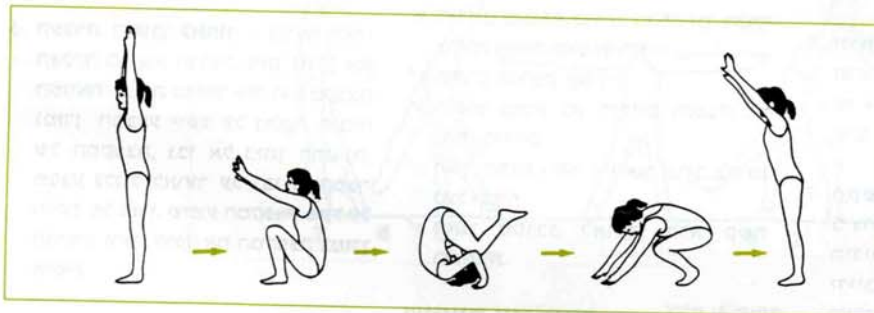
תיאור טכני:

עמדת מוצא - עמידה ישרה, הידיים ישרות למעלה. ירידה לעמידה שפופה, הידיים יורדות לפניים. הנחת הידיים רחוק לפניים, הורדת (הכנסת) הראש לכיוון החזה, הנחת העורף על המזרן ודחיפת הרגליים עד יישורן; המשך הגלגול, קימה לעמידה שפופה, הידיים לפניים, ולעמידה ישרה.

הצעות למתקדמים:

1. ביצוע גלגול ממצבים שונים, כגון עמידה שפופה, עמידת פישוק, מכרע קדמי, מאוזן.

גלגול לאחור



תיאור טכני:
עמדת מוצא - עמידה ישרה, הידיים ישרות למעלה. ירידה לעמידה שפופה, כפיפת מרפקים והעברת כפות הידיים לאחור אל

2. ביצוע גלגול אל מצבים שונים, כגון שכבת פרקדן, ישיבה שלמה, ישיבת זווית, עמידת ברך ורגל, עמידת פישוק, עמידת פסיעה.

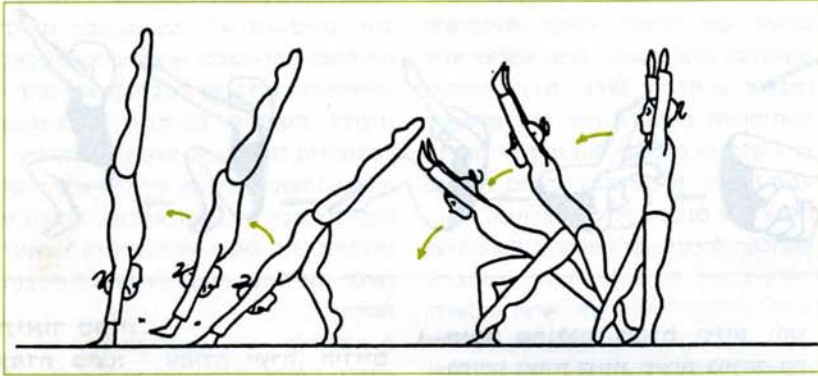
שגיאות אופייניות:

1. הנחת הידיים קרוב לרגליים, שגיאה הגורמת לכפיפת רגליים בעת הגלגול. ניתן לתקן שגיאה זו בעזרת בן-זוג שעומד לצד המבצע ומסמן ברגלו את המקום שבו יש לשים את הידיים (כמטר לפניים), או סימון בקו או בחישוק.

2. אין הכנסת ראש בזמן הגלגול, שגיאה הגורמת לביצוע הגלגול על הקדקוד. ניתן לתקנה בעזרת אמצעי עזר כגון שקית שעועית. המבצע שם את שקית השעועית בין סנטרו לחזהו ומבצע את הגלגול תוך כדי החזקת השקית. דרך נוספת לתיקון היא פשוט לומר למבצע (תלוי בגילו שהסנטר צריך לגעת בחזה.

2. ביצוע גלגול לאחור אל מצבים שונים: עמידה שפופה, שכבת גחון, מאוזן על ברך, עמידת ברך, עמידת פישוק.
3. ביצוע גלגול לאחור ממצבים שונים אל מצבים שונים בשילוב קטעי קישור.
4. ביצוע גלגול לאחור דרך עמידת ידיים.
3. **תנופה חלשה מדי ברגל ההנפה.** תרגול של הנפה חזקה של הרגל לאחור כשהיא ישרה ועוברת דרך מאוזן.

דחיפה וזיווג



4. **המבט אינו מופנה אל כפות הידיים.** התרגול נעשה בעמידה ישרה, הידיים מתוחות למעלה והמבט אל כפות הידיים (מסבירים שבעמידת הידיים זה אותו הדבר, רק הפוך).
5. **סגירת רגליים איטית.** מתן אות לסגירת רגליים מהירה. מחיאת כף, למשל, תסמן למבצע מתי עליו לסגור את רגליו.
6. **הרמת רגל הדחיפה כשהיא כפופה.** תרגול עלייה ממכרע קדמי והנחת ידיים על הקרקע, דחיפת הקרקע עד יישור מלא של רגל הדחיפה.
7. **הקשתה בגב** (החזקת גוף לקויה). ביצוע תרגילים להעברת משקל אל הידיים כגון: עמידה שפופה, הנחת ידיים על הקרקע ברוחב הכתפיים, העברת משקל אל הידיים תוך הרמת ישבן וניתוק הרגליים מן הקרקע. יש להסביר למבצע שעמידת ידיים היא כמו מגדל של קוביות, וכל מיפרקי הגוף צריכים להיות זה מעל זה.

- תיאור טכני:**
- עמדת מוצא:** מכרע קדמי, ידיים ישרות למעלה. הרגל הקדמית היא רגל הדחיפה, והאחורית היא רגל ההנפה. הורדת הגו, שימת הידיים על הקרקע ברוחב הכתפיים. דחיפה של רגל הדחיפה עד יישורה, הנפת רגל ההנפה וסגירתן המהירה של הרגליים. החזרה היא לעמדת מוצא. יש להדגיש את המצבים הבאים:
- ✓ כפות הידיים מונחות על הרצפה כשהן פרושות.
 - ✓ הידיים מונחות ברוחב הכתפיים. הכתף צריכה להיות מעל כף היד.
 - ✓ מיפרק המרפק "נעול".
 - ✓ הראש נמצא בין הידיים והמבט אל כפות הידיים.
 - ✓ הגוף מתוח וישר - האגן צריך להיות מעל הכתף.
 - ✓ האגן מסובב לאחור, ללא קשת במתנתית.

שגיאות אופייניות:

1. **הנחת הידיים קרוב לרגל הדחיפה או במקומה** - שגיאה שניתן לתקנה על-ידי הקפדה על עמדת מוצא נכונה והורדת הגו לקראת ביצוע עמידת ידיים, תוך שמירה על קו ישר בין הידיים והגו. נוח להיעזר בסימונים שונים.

מעבר לכתפיים כשהמרפקים קרובים אל האוזניים. הורדת הישבן למזרן כשהוא קרוב אל העקבים והעברת המשקל לאחור להמשך הגלגול עד לעורף תוך הנחת כפות הידיים על הקרקע ודחיפה חזקה מהן עד ליישור מרפקים ובחזרה לעמדת מוצא.

שגיאות אופייניות:

1. **הנחת ידיים לא נכונה/לא סימטרית** במהלך הגלגול לאחור, שגיאה הגורמת לביצוע גלגול לאחור באלכסון. ניתן לתקן טעות זו על-ידי תרגול משלוש עמדות מוצא: (א) שכובה על הגב, הנחת ידיים נכונה וסימטרית לצדי האוזניים ובדיקה שהביצוע נכון; (ב) ישיבת קירוס וגלגול אל הגב; (ג) עמידה שפופה.
 2. **חוסר דחיפה בידיים**, טעות הגורמת לביצוע גלגול לאחור על הראש או חוסר יכולת להשלים את הביצוע. ניתן לתקן טעות זו על-ידי שכבת פרקדן בקירוס, הנחת ידיים ליד האוזניים, דחיפת הקרקע על ידי הידיים והרמת פלג הגוף העליון (כתפיים ובית-החזה) בלבד מהרצפה.
 3. **העברת הישבן לאחור** - בעזרת בן-זוג: דרך נוספת לתיקון - בעזרת בן-זוג: המבצע בישיבה מזרחית, ידיו למעלה (כפיפה קלה במרפק), גב כף היד מופנה לרצפה. בן-הזוג, העומד מאחורי גבו של המבצע, דוחף את ידיו של המבצע כלפי מטה וזה מתנגד ודוחף את כפות ידיו של בן-הזוג. אפשר לשלב ביצוע של חצי גלגול לאחור (עד נר) ודחיפת הידיים בעזרת בן-זוג שמרים מעט את המבצע בירכיו.
 3. **העברת הישבן לאחור** - גורמת לאי-הצלחה בביצוע הגלגול. ניתן לתקן את השגיאה בעזרת מכשיר עזר כגון מקפצה ומזרן. המבצע יושב על חלקה הגבוה של המקפצה, גבו אל כיוון התנועה, מבצע גלגול לאחור על גבי המקפצה ונוחת אל מזרן. שיפוע המקפצה מקל על הביצוע (רצוי לרפד את המקפצה במזרן אישי).
- הצעות למתקדמים:**
1. ביצוע גלגול לאחור ממצבים שונים: עמידה שפופה, ישיבת קירוס, ישיבה שלמה, עמידה שפופה כשרגל אחת ישרה לפני, ישיבת זווית.

להסתכל במהירות על הנקודה/בן-הזוג שנבחרו בתחילת הביצוע. לתלמידות שמתקשות יש להוסיף צעד לפני ביצוע המיומנות כדי להוסיף תנופה.

תחנה 5: שתי דילגיות

שתי דילגיות מקבילות במרחק של חצי מטר זו מזו. עמידת מכרע, הידיים למעלה לפני הדילגית הראשונה וביצוע גלגל תוך שימת ידיים מעבר לדילגית השנייה.

תחנה 6: למתקדמים

- יצירת "מנהרה" משני מזרני גבינה (מעמידים שני מזרנים עבים ברווח של כחצי מטר ביניהם). יש לבצע את הגלגל בין שני המזרנים מבלי לגעת בהם.
- ביצוע גלגל ביד אחת
- ביצוע גלגל בדחיפה (אלמנט טוב כהכנה לקפיצה ערבית). יש ללמוד את דחיפת הידיים באמצעות מקפצה (מניחים את הידיים על המקפצה ודוחפים אותה), או ליד קיר, או באמצעות בן-זוג שדוחף את ידי המבצע המונחות בכפות ידיו.

הראשונה על הקרקע בקו ישר עם הרגליים ובהמשך את היד השנייה על אותו קו - ולעלות לעמידת ידיים ארעית תוך פנייה של 90°. מבצעים פנייה נוספת של 90° בעת הורדת הרגליים. מרכיבי התנופה לעלייה ולפנייה הם דחיפת הרגל הקדמית והורדת הגוף. תנאים לביצוע מוצלח של הגלגל הם עמידת הידיים, היציבה והביטחון.

שלבי לימוד - עבודה בתחנות:

תחנה 1: - ספסלים לאורך

עמידה מצליבה. (א) הנחת הידיים על הספסל וניתורים בשתי רגליים מצד לצד. (ב) הנחת הידיים על הספסל ומעבר מצד לצד, רגל אחרי רגל, תוך כדי התקדמות. (ג) כניל, אך תנועת הידיים מתחילה מעמדת מוצא של הגלגל.

תחנה 2: שני עמודי קפיצה לגובה וגומי ביניהם

מעבר הגומי מצד לצד, כאשר הידיים מונחות על הרצפה לפני הגומי והרגליים עוברות את הגומי בזו אחר זו, באוויר, לצדו השני.

תחנה 3: מזרן אישי או מזרן קטן

עמידה לצד המזרן בעמדת מוצא של גלגל. שימת ידיים על המזרן תוך הנפת רגל ההנפה למאוזן ומעבר המזרן עם הרגליים לצדו השני.

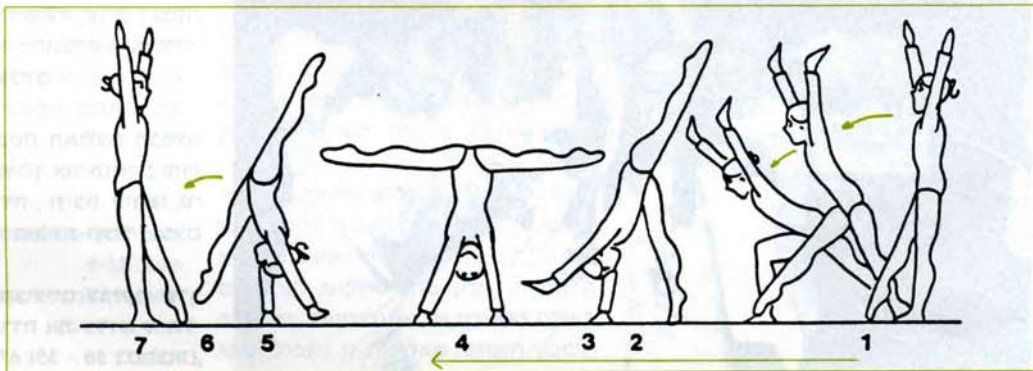
תרגילים להחזקת הגוף:

- שכיבת פרקדן, הידיים למעלה והאגן מסובב לאחור. הרמת ראש, ידיים ורגליים מהקרקע ("גוף בננה").
- שכיבת סמיכה קדמית על אמות הידיים. החזקת "גוף בננה"
- הרמת הידיים מעלה וביצוע תנועות של הרמת הכתפיים
- עמידה אחורית ליד קיר וטיפוס עם הרגליים עד לעמידת ידיים. כפות הרגליים עולות גבוה ככל האפשר.

הצעות למתקדמים:

1. ביצוע עמידת ידיים ממצבים שונים, כגון מכרע קדמי, עמידת פישוק, עמידה שפופה (עלייה בשתי רגליים), עמידת ברך ורגל, מאוזן.
2. ביצוע עמידת ידיים אל מצבים שונים, כגון שתי רגליים צמודות, מכרע קדמי, מאוזן, מאוזן על ברך, עמידת ברך רגל, ישיבת עקבים.
3. ביצוע עמידת ידיים גלגול (גם בידיים ישרות וקימה ברגליים ישרות)
4. עמידת ידיים וחצי פנייה
5. עמידת ידיים כוח.

124



תחנה 4: מזרן

ביצוע מיומנות הגלגל בשלמותה. בסיום הביצוע יש לשים דגש על הרמה מהירה של הידיים וחלק הגוף העליון. סיום הגלגל הוא כשהפנים לכיוון התחלת הגלגל. יש לבחור נקודה על הקיר שמאחורינו או להעמיד בן-זוג ולהדגיש שבסיום הגלגל יש

תיאור טכני:

הגלגל מבוצע תוך פנייה בעת העלייה לעמידת ידיים ופנייה בחזרה לעמידה ללא סגירת רגליים. תחילת הגלגל כמו בעמידת ידיים: צעד קדמה, אבל בעת הורדת הגוף אל הקרקע יש לבצע פנייה כדי שנוכל להניח את היד