

# פיתוח גמישות בזוגות (II)

איל דולב

## מבוא

במאמר הראשון בסדרה, שפורסם בגיליון הקודם, הוצגו תרגילים לפיתוח כוח בזוגות. מאמר זה יתמקד בתרגילי זוגות לשם פיתוח הגמישות. קיימת תלות הדדית בין שני מרכיבים אלו ו'יחסי עבודה' קבועים בכל תנועה שאנו מבצעים.

יתרונות הפעילות בזוגות בהקשר החברתי, הריגושי והארגוני הוצגו כבר במאמר הקודם. כאן נשלים את היתרונות גם בהקשר הגופני: א. הפעילות בזוגות מאפשרת לבצע תרגילים שלא ניתן לבצעם באופן פרטי כגון משיכה לתליית און ממצב שכיבה בעזרת בן-זוג (ראה תרגילים 6 ו-14 במאמר הקודם).

ב. התרגילים בזוגות מאפשרים להעלות את דרגת הקושי כדי להתאימה לבצע כגון העלאת העומס בתרגילי ההתנגדות הסטטיים (תרגילים 11 ו-12 במאמר הקודם), או הורדת דרגת הקושי כגון כפיפה ופשיטה של המרפקים בשכיבת סמיכה קדמית על ברכיו של בן-הזוג (תרגיל 1).

ג. תרגילי הזוגות מאפשרים הגמשה בטווחי תנועה גדולים מאלו המתאפשרים בביצוע עצמאי (תרגילים 7 ו-19 במאמר זה) והגדלת טווח התנועה הודות לקיבוע חלק גוף אחד כדי לאפשר הגדלת הטווח בחלק אחר (תרגיל 13).

לפני תחילת הפעילות יש להקדיש זמן להכוונת התלמידים לקראת העבודה בזוגות כדי להימנע מעומס או מטווח תנועה מעבר לזה המתאים לבן-הזוג. ניתן לעשות זאת על-ידי ביצוע הדרגתי של

התרגיל, תוך הגברת העירנות לתגובות בן-הזוג (ראה הנחיות נוספות במאמר הקודם). דרגת הקושי של התרגילים אינה אחידה. חלק מהם מתאימים למתחילים וחלק אחר לבעלי ניסיון רב יותר. על המורה להתאים את התרגילים לרמה הגופנית של תלמידיו ולרמת המשמעת והאחריות שהם מגלים.

## דוגמאות של תרגילים

הפעילות בזוגות כוללת תרגילים שבהם: א. בני-הזוג מבצעים יחד אותו תרגיל; ב. אחד 'מותח' והשני 'נמתח'; ג. אחד מהם מהווה תומך או מקבע.

## להלן התרגילים:

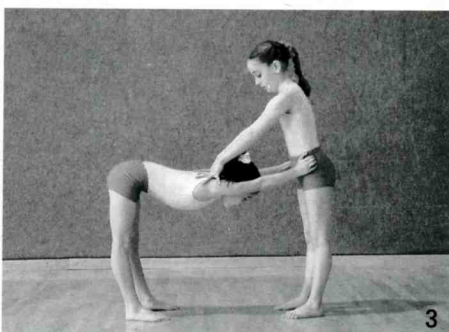
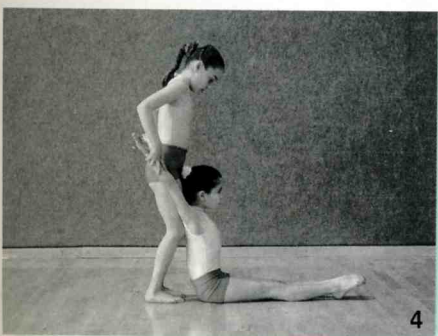
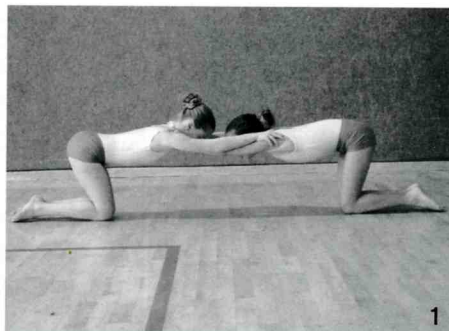
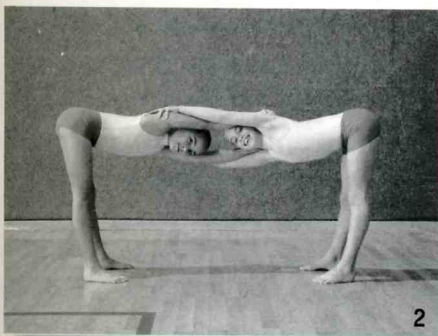
1. א' ו-ב' זה מול זה בעמידת ברכיים, הגו מוטה לפנים, והידיים מונחות על כתפי בן-הזוג: בתנועה קלה - הנמכת הכתפיים מטה (תמונה 1). הנחיות לביצוע: יש להקפיד על הרחקת הברכיים עד למיקומן מתחת לאגן וכן להקפיד על בטן אסופה. מטרת התרגיל: הגמשת פושטי הכתף.

2. א' ו-ב' זה מול זה בעמידת פישוק, הגו נטוי לפנים והידיים מונחות על כתפי בן-הזוג: בתנועה קלה - פעם הנמכת הכתפיים מטה ופעם הנמכתן עם הפניית הגו (תמונה 2). הנחיות: יש להקפיד על גו ישר ועל בטן אסופה. ניתן גם לבצע את התרגיל כשבני-הזוג נעים קדימה ואחורה בתנועה קלה. המטרה: הגמשת פושטי הכתף ופושטי הירך ורוטציה של הגו.

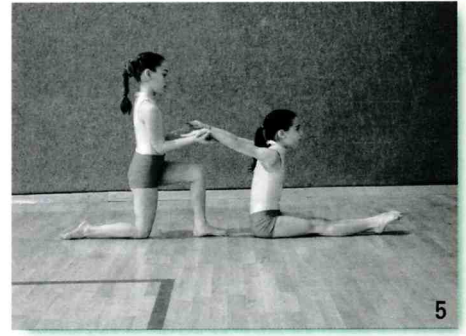
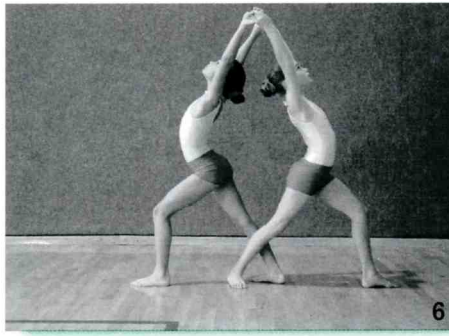
3. א' מטה גופו לפנים, ידיו אוחזות במותני ב' העומד מולו בפישוק: ב' מניח את ידיו על כתפי א' ודוחפן כלפי מטה (תמונה 3). הנחיות: א' יקפיד על גו ישר ובטן אסופה; ב' יפעיל על כתפי א' לחץ לכמה שניות. המטרה: הגמשת פושטי הכתף, פושטי הירך ושרירי החזה.

4. א' בישיבה שלמה או בישיבת קירוס, ידיו מעלה: ב' מאחוריו, רגליו הכפופות מעט תומכות בגבו של א', והוא אוחז בידיו באזור המרפק ומותחן בעדינות לאחור (תמונה 4). הנחיה: א' יקפיד על גו ישר ללא הקשתה. המטרה: הגמשת פושטי הכתף ושרירי החזה.

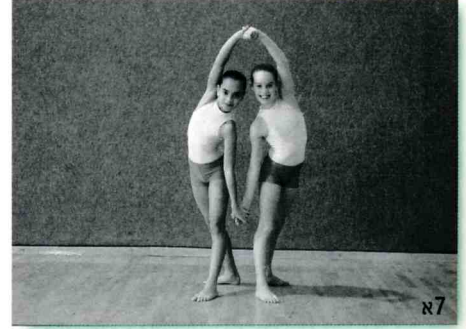
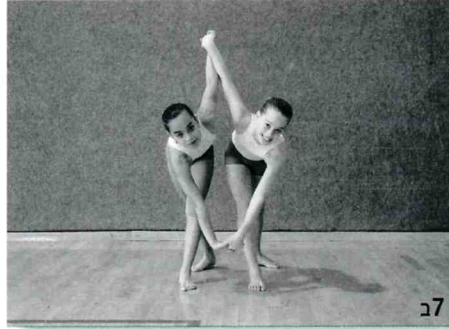
5. א' בישיבה שלמה או בישיבת קירוס, ידיו מורמות לאחור: ב' מאחוריו בעמידת ברך, מרים את ידי א' בעדינות כלפי מעלה (תמונה 5). הנחיה: א' יקפיד על גו זקוף וידיים ישרות ברוחב



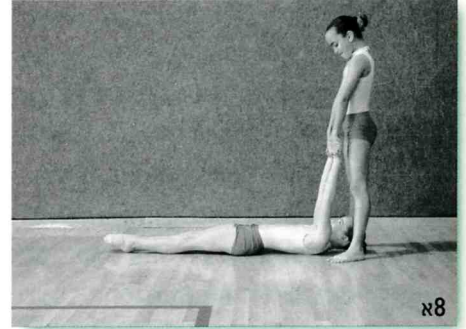
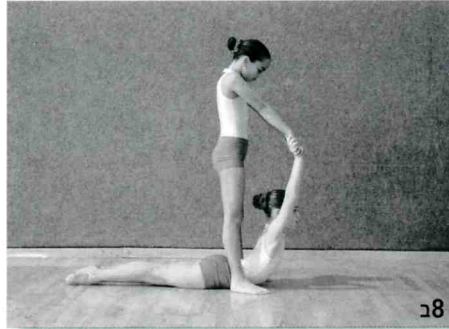
הכתפיים. המטרה: הגמשת כופפי הכתף.  
 6. א' ו-ב' בעמידה גב אל גב בפסיעה קלה, ידיהם אחוזות ומורמות באלכסון מעלה: הם מגדילים את פסיעתם ברגל הקדמית ועוברים למכרע קדמי כשידיהם נותרות אחוזות. המבט מעלה (תמונה 6). הנחיה: יש להקפיד שבעמדת המוצא הגבות יהיו צמודים זה לזה. המטרה: הגמשת פושטי הכתף ושרירי החזה.



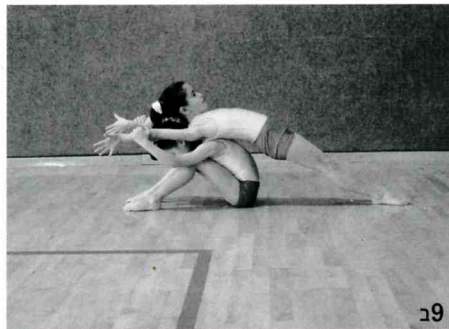
7. א' ו-ב' בעמידה גב אל גב, ידיהם אחוזות: הם מסובבים את ידיהם בזו אחר זו כ'טחנת רוח' תוך הפניית הגו (תמונה 7א) וכפיפה מטה (תמונה 7ב). הנחיה: יש להקפיד על ידיים ישירות ואחוזות ועל תנועה חלקה ורצופה עד שהידיים הנמצאות בכיוון התנועה מגיעות מטה. המטרה: הגמשת הכתפיים ורוטציה של הגו.



8. א' בשכיבת פרקדן, ידיו לפניו. ב' עומד מעליו בפישוק ואוחז בידי (תמונה 8א): הוא מסובב את א', תוך מעבר לעמידה מעל למותניו, לשכיבה על הבטן כשחגורת הכתפיים שלו מוגבהת (תמונה 8ב). בחזרה לעמדת מוצא ותרגול חוזר. הנחיות: על ב' לעמוד זקוף ולהימנע מלהגביה את גוו של א' יתר על המידה; על א' להיות זקוף אך להימנע ממשיכת הראש לאחור. המטרה: הגמשת פושטי הכתף, שרירי החזה והבטן.



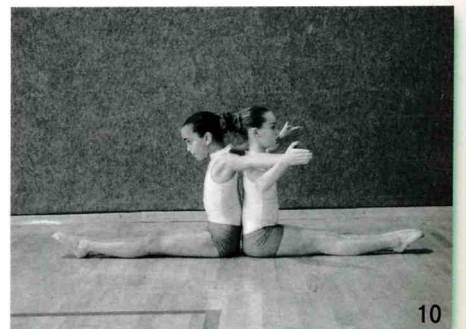
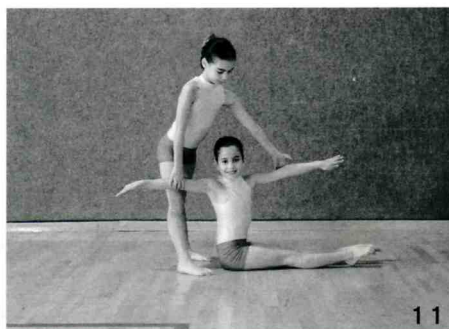
9. א' ו-ב' גב אל גב בישיבת קירוס, ידיהם אחוזות ומורמות מעלה (תמונה 9א): ב' מושך את א' מעליו ו-א' דוחף עצמו על גבו של ב' ומיישר את רגליו (תמונה 9ב). הנחיות: על הגבות להיות צמודים בעמדת המוצא; במהלך התרגיל כתפי א' מעל כתפי ב' וידי א' ישירות. המטרה: הגמשת פושטי הכתף, שרירי הבטן והחזה.



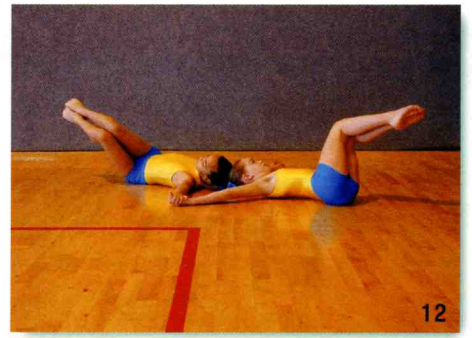
10. א' ו-ב' גב אל גב בישיבה שלמה, ידיהם לצדדים: ב' מעביר מלמטה את כפות ידיו מול כפות ידיו של א' ומושך את ידיו מעט קדימה (תמונה 10). הנחיות: במהלך ביצוע התרגיל ידי ה'מותח' הן התחתונות; המתיחה נעשית בעדינות. המטרה: הגמשת שרירי החזה.

11. א' בישיבה שלמה, ידיו לצדדים. ב' מאחוריו בעמידת פישוק. הוא אוחז בזרועותיו של א' ומפנה את פלג גופו העליון פעם שמאלה ופעם ימינה (תמונה 11). הנחיה: האגן נותר צמוד לקרקע. המטרה (בתרגילים 11-13): רוטציה של הגו.

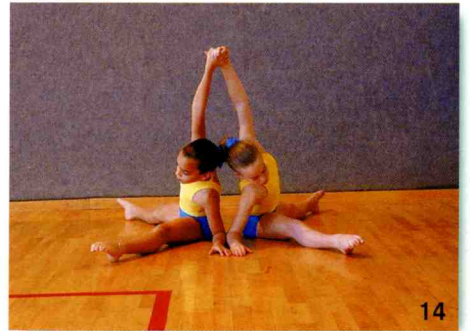
12. א' ו-ב' שוכבים על גבם ראש אל ראש, הרגליים מורמות כפופות, ידיהם אחוזות ומונחות לצדדים על הקרקע: הם מורידים את רגליהם יחד, כל אחד לצד אחר (תמונה 12). הנחיה: לאחר המתיחה ניתן להעלות את הרגליים לעמדת המוצא, רגל אחר רגל.



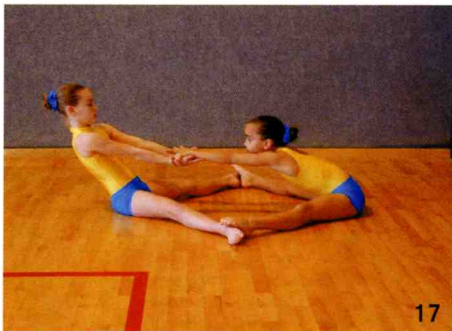
13. א' בשכיבת אפיים, ידיו מעלה. ב' מולו בעמידת ברך, מקבע את זרועותיו לקרקע. א' פושט את רגלו מעל הרגל השנייה תוך הפניית הגוף (תמונה 13). הנחיה: חגורת הכתפיים של א' נותרת צמודה לקרקע.



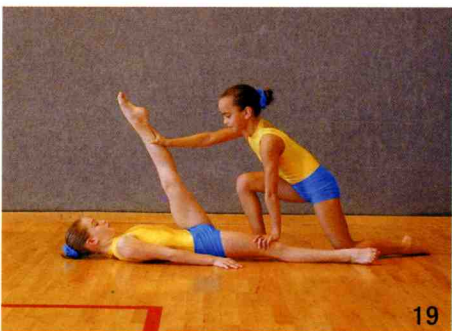
14. א' ו-ב' גב אל גב בישיבת פישוק, ידיהם אחוזות: הם מבצעים יחד כפיפה הצידה ומובילים את ידיהם הנגדיות לצד הכפיפה מעל הראש. הידיים בצד הכפיפה נשענות על האמות (תמונה 14). המטרה: הגמשת גו צידי.



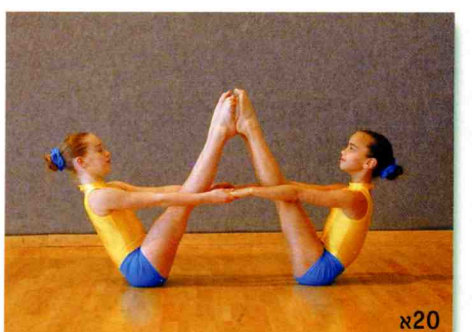
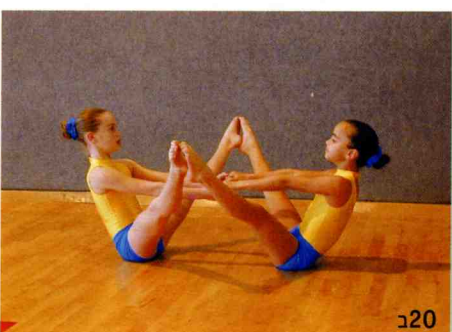
15. א' ו-ב' זה מול זה בעמידת פישוק רחבה, ידיו של כל אחד על כתפי חברו. הם מכופפים ברך אחת ויורדים יחד למכרע צידי עמוק (תמונה 15). ניתן לבצע את התרגיל תוך התרחקות זה מזה וביצוע הטיית גו לפנים. המטרה: הגמשת מקרבי הירך.



16. א' בשכיבה צידית על אמת ימין, רגל שמאל מעלה. ב' במכרע קדמי, אווז בכף רגלו של א' ומותח אותה מעלה (תמונה 16). הנחיה: האגן ורגל ימין של א' צמודים לקרקע. המטרה: הגמשת מקרבי הירך.



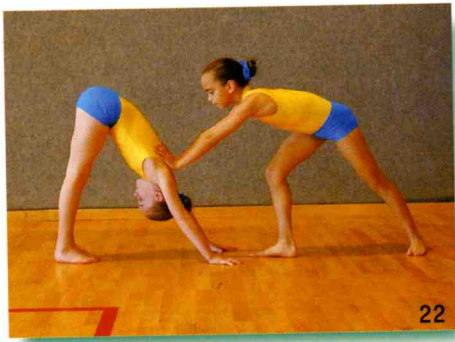
17. א' ו-ב' זה מול זה בישיבת פישוק, הידיים שלובות: ב' נשען לאחור ומושך את א' לפנים (תמונה 17). הנחיות: המתיחה תיעשה בעדינות; הרגליים נשארות ישרות; יש לשמור על גו ישר ככל האפשר. מי שפחות גמיש יושב בפישוק קטן יותר. ניתן לבצע את התרגיל תוך 'ציור' מעגל. ניתן לאחוז את הידיים באחיזה עמוקה יותר אם רמת הגמישות גבוהה. המטרה: הגמשת פושטי הירך.



18. א' ו-ב' זה מול זה בישיבת משוכה, הידיים אחוזות: ב' נשען לאחור ומושך אליו את א' (תמונה 18). הנחיות: ראה תרגיל 17. המטרה: הגמשת פושטי הירך.

19. א' שוכב על גבו, ידיו לצידי גופו, רגל אחת מורמת מעלה: ב' בעמידת ברך מקבע רגל אחת לקרקע ומעלה את הרגל השנייה לכפיפה בירכו של א' (תמונה 19). הנחיות: רגלי א' ישרות והאגן צמוד לקרקע. ניתן לבצע תרגיל זה כשהרגל התחתונה של א' כפופה. המטרה: הגמשת פושטי הירך.

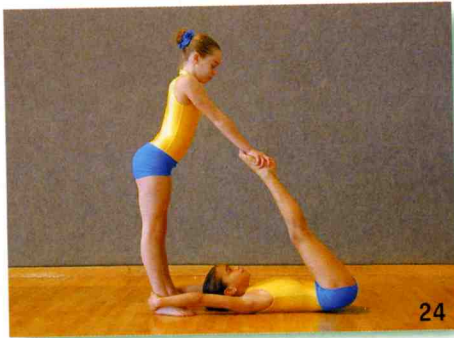
20. א' ו-ב' בישיבת קירוס זה מול זה, הידיים אחוזות: בני-הזוג מצמידים את כפות הרגליים זו לזו ומיישרים את הרגליים מעלה (תמונה 20א). בהמשך הם כופפים שוב את הברכיים מתחת לידיים וללא מגע עם הקרקע, ומיישרים אותן בפישוק באלכסון מעלה (תמונה 20ב). הנחיות: כפות הרגליים של בני-הזוג מתנגדות זו לזו בכל מהלך התרגיל; יש לשמור על גו ישר



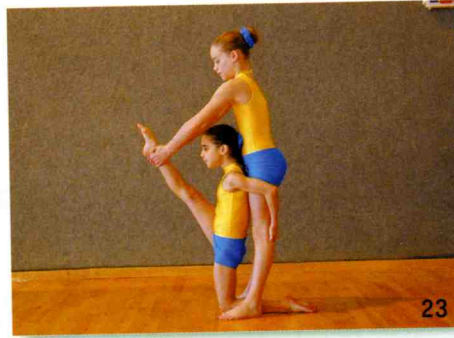
22



21



24



23

ככל האפשר. המטרה: הגמשת פושטי ומקרבי הירך (וכוח זוקפי הגב).

21. עמדת מוצא כמו בתרגיל 20:

בתיאום הם מצמידים את כפות הרגליים - א' ברגל ימין ו-ב' ברגל שמאל, ומיישרים אותן יחד מעלה (תמונה 21). הנחיה: על בני-הזוג לשמור על גו ישר ככל האפשר. המטרה: הגמשת פושטי הירך.

22. א' בעמידת ארבע, רגליו בפישוק קל וידיו מונחות על הקרקע מעט לפנים. ב' במרע קדמי מולו, ידיו מונחות על שכמות א' והוא דוחף אותן לפניו מטה (תמונה 22). הנחיות: העקבים של א' צמודים לקרקע; ב' דוחף את השכמות בעדינות.

המטרה: הגמשת פושטי הירך ופשטי הכתף. 23. למתקדמים: א' בעמידת ברך ורגל, ידיו מחבקות מאחור את רגלי ב' העומד מאחוריו בפישוק קל, רגליו צמודות לגבו: א' מרים את הרגל, ו-ב' אווז בה ומושך אותה מעלה (תמונה 23). הנחיות: א' שומר על גו ישר; ב' תומך בגבו של א' במהלך כל התרגיל. המטרה: הגמשת פושטי הירך.

24. למתקדמים: א' שוכב על גבו, רגליו מעלה והוא אווז בקרסולי ב'. ב' העומד מאחוריו אווז ברגלי א' ודוחף אותן כלפי מטה (תמונה 24).

הנחיות: א' שומר על רגליים ישרות ו-ב' דוחף רגלי א' תוך קיבוע אגן א' לקרקע. המטרה: הגמשת פושטי הירך.

### סיכום

תרגילי הגמישות והכוח בזוגות שפורטו בשני המאמרים תורמים לגיוון עבודתו של המורה ולהגברת המוטיבציה בקרב התלמידים. במהלך השיעורים מומלץ לשלב הן תרגילי כוח והן תרגילי גמישות, שיסייעו לשמור על איזון כה חשוב בין שני מרכיבים אלו. ביצועם באופן עקבי ושיטתי ושמירה על מתן הנחיות ברורות לתלמידים לפני הביצוע ובמהלכו יבטיחו תוצאות חיוביות בהמשך ורצון להמשיך בתרגילי זוגות לא רק לשיפור הכוח והגמישות אלא גם מרכיבי כושר נוספים.



## לויטקס סנפיר בע"מ

יצרני בגדי-ים, בלט וספורט

ניתן לבצע הזמנות מיוחדות לקבוצות

רח' הכשרת היישוב 5, אזור תעשייה חדש, ראשל"צ  
נייד: 03-9625001, 050-347217 פקס: 03-9624989