

שעשועי חימום (II): 'מקו אל קו'

מגוון של תרגילים בתנועה, מקו אחד של המגרש למשנהו, ביחידים ובזוגות, עשוי לשמש חימום מצוין לקראת החלק העיקרי של השיעור או האימון. ■ מאמר שני בסדרה.

אילנה כץ

ארגון הכיתה

התלמידים יעמדו בשתי שורות לפני קו האורך של המגרש ויתקדמו לרוחבו, הלוך וחזור - אל הקו השני ובחזרה (אלא אם יוחלט אחרת). בתרגילים ביחידים הם יפעלו לסירוגין, פעם אלו שבשורה הראשונה ופעם אלו שבשורה השנייה. לארגון זה של הפעילות כמה יתרונות:

- * ניתן לשתף קבוצות גדולות של תלמידים ללא צפיפות והמתנה מיותרת.
- * פעילות של קבוצה בזו אחרי זו מאפשרת התאוששות בין תרגיל לתרגיל ובדרך זו גם הגברת עצימותם.
- * בעת פעילות של קבוצה אחת התלמידים בקבוצה השנייה יכולים לצפות בביצועי חבריהם וללמוד מהערות המורה.
- * ארגון הכיתה בשתי שורות מאפשר לבצע גם תרגילים בזוגות (ראה להלן), ללא צורך בהתארגנות נוספת.

אם מצויים באולם הספורט סולמות לאורך הקיר מומלץ למקם את התלמידים במרחק מסוים מול הסולמות, וכך אפשר יהיה לבצע תרגילים משולבים הכוללים משימות ריצה יחד עם תרגילים על הסולמות. לדוגמה: ריצה אל הסולם, אחיזה בשלב שבגובה הכתפיים, ביצוע שמונה ניתורים רצופים בשתי רגליים אל השלב השני וחזרה בריצה אל קו ההתחלה.

א. תרגילים מ'קו אל קו' ביחידים

קבוצה זו כוללת תרגילים המבוצעים בעיקרם בפלג הגוף התחתון כגון ריצה, ניתורים בגל אחת או בשתיים, דילוגים, דהרות וכן תרגילים במצבי סמיכה הכוללים גם את פלג הגוף העליון. את רוב התרגילים ניתן לארגן כמישחק תחרותי, ואת הנקודות אפשר לצבור באופן אישי או להעניקן לכל זוג.

ריצה

1. ריצה ונגיעה שלוש פעמים בקרקע: במהלך הריצה הלוך, בקו השני ובמהלך הריצה חזר.
2. ריצה, נגיעה בקו השני וחזרה בריצה לאחור.
3. ריצה לפני, ישיבה רגעית על הקו השני, קימה בזריזות וריצה לאחור.
4. ריצה לאחור אל מעבר לקו השני וחזרה בריצה לפני.
5. ריצה עד לחצי המרחק, סיבוב שלם בריצה במקום והמשך ריצה עד לנגיעה בקו. כנייל בדרך חזרה.

מבוא

חימום הוא חלק בלתי נפרד מכל שיעור או אימון. ארגון באופן יעיל, מגוון ומשעשע מהווה אתגר לכל מורה או מאמן, במיוחד כשמדובר בילדים. המאמר הראשון שפורסם בגיליון הקודם במסגרת הסדרה העוסקת בשעשועי חימום, הציג תרגילים בעזרת ספסלים בשלוש צורות ארגון. מאמר זה מתמקד בצורות התקדמות שונות: תרגילים דינמיים בהתקדמות לרוחב המגרש (באולם או בחוץ), דהיינו תנועה הלוך וחזור מקו אורך אחד למשנהו. התרגילים בהתקדמות מקו אל קו מחולקים לשניים:

א. תרגילים ביחידים ב. תרגילים בזוגות.

חלק ניכר מהם ניתן לארגן כמישחק תחרותי המתגר את הפעילות ולכן גם משפיע על אופן הביצוע ועל עצימותו. בכל מקרה על המורה להפעיל שיקול דעת אם להפוך את התרגיל למישחק תחרותי. בהחלטתו זו עליו להביא בחשבון את הגורמים הבאים:



עצימות: עצימותו של תרגיל 13 לדוגמה (ניתורים בגל אחת הלוך וחזור) המבוצע כמשימה פרטנית תהיה נמוכה יותר - כזו המתאימה לתחילתו של החימום. אם הוא ישמש כמישחק תחרותי עצימותו תגבר. **איכות הביצוע:** הפיכתו של תרגיל 23 (ניתורים בהרמת ברכיים אל החזה - תמונה 6) לתרגיל תחרותי יפגום באיכות הביצוע, מאחר שהמתחרים ינסו להתקדם במהירות ויוותרו על הרמת ברכיים גבוהה כנדרש.

בטיחות: תרגיל הישק קמחי (59 - תמונה 23) או תרגיל הימריצה (60 - תמונה 24) עלולים להיות מסוכנים כמישחק תחרותי אם גיל הילדים, יכולתם או רמת המשמעת שלהם אינם מתאימים. בכל מקרה על המורה/המאמן להתאים תמיד את דרגת הקושי לגיל, למין ולכוחות של תלמידיו.

6. ריצה בהרמת ברכיים לפניים (תמונה 1)
7. ריצה בהרמת עקבים לאחר
8. ריצה בהנפה קלה של רגליים ישרות לפניים
9. ריצה בסיבובי ידיים לפניים/לאחור ובזו
- אחר זו. בדרך חזרה - סיבובים בכיוון ההפוך
10. ריצה עד הקו השני, פנייה וירידה



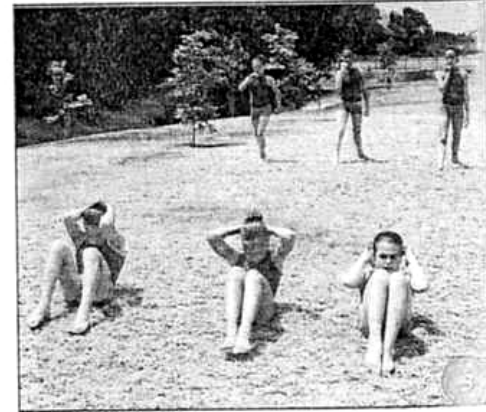
- לשכיבה אפיים רגעית (תמונה 2), קימה בזריזות וריצה חזרה
11. ריצה עד הקו השני, שכיבה סמיכה קדמית, שלוש כפיפות מרפקים ויישורם, קימה בזריזות וריצה חזרה
 12. ריצה עד הקו השני, שכיבה פרקדן בקירוס, ביצוע עליות משכיבה לישיבה 5 פעמים (הידיים כפופות על הכתפיים) (תמונה 3), קימה בזריזות וריצה חזרה

ניתורים ברגל אחת

13. ניתורים ברגל אחת עד לקו השני וחזרה בניתורים ברגל השנייה
14. ניתורים ברגל אחת מצד אל צד עד לקו השני וחזרה בריצה
15. ניתורים ברגל אחת תוך הרמת הברך של הרגל המנתרת



16. ניתורים ברגל אחת, השנייה מורמת ישרה לפניים והידיים לצדדים
17. ניתורים ברגל אחת, הידיים אוחזות בברך הרגל השנייה המורמת לפניים (תמונה 4)
18. ניתורים ברגל אחת, השנייה מורמת ישרה לאחור
19. ניתורים מרגל אל רגל, תוך הרמת הרגל 'הפנויה' ישרה הצידה
20. תחרות מומלצת: עמידה על רגל אחת. המטרה לבצע מספר ניתורים קטן ככל האפשר ברגל אחת עד לקו השני, ובכל פעם



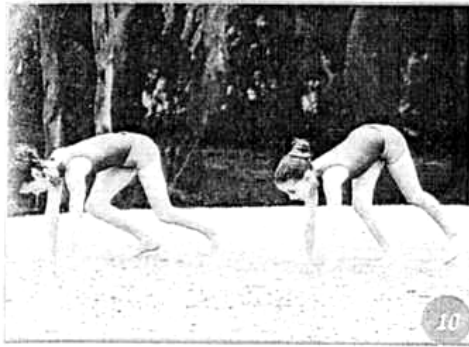
ניתורים בשתי רגליים

21. ניתורים בשתי רגליים צמודות עד לקו השני וחזרה בריצה
22. ניתורים בשתי רגליים מצד אל צד (תמונה 5) וחזרה בריצה לאחור
23. שני ניתורים קטנים ובשלישי הרמת הברכיים אל החזה (תמונה 6)
24. למתקדמים: ניתורים רצופים בשתי רגליים; בכל ניתור הרמת ברכיים אל החזה
25. התקדמות בניתורים בשתי רגליים; פעם ניתור בפישוק ופעם ניתור ברגליים צמודות
26. כמו תרגיל 25 אלא שההתקדמות היא הצידה. הלוך כאשר צד ימין מוביל וחזור צד שמאל
27. ניתורים רצופים בשתי רגליים בפישוק בעת המעוף והצמדתן לקראת הניתור הבא
28. ניתור בשתי רגליים וניתור נוסף בהרמת הברך ומחיאית כף תחתיה
29. ניתורים בשתי רגליים: שני ניתורים לפניים ואחד לאחור.
30. ניתורים בפסיעה בהחלפת רגליים, הידיים לצדדים
31. תחרות: המטרה לבצע מספר קטן ככל האפשר של ניתורים רצופים בשתי רגליים עד לקו השני.

דילוגים, דהרות וקפיצות שונות

32. דילוגים בהרמת ברך לפניים ויד נגדית לרגל לפניים (תמונה 7)
33. דילוגים בהרמת רגל ישרה לפניים, הידיים לצדדים (תמונה 8)
34. דילוגים בהרמת רגל ישרה הצידה
35. דילוגים בהרמת רגל ישרה לאחור
36. דהרות הצידה; הלוך בצד ימין וחזור בצד שמאל
37. דהרות תוך שינויי כיוון: דהרה בצד ימין, פנייה של 180 מעלות ודהרה נוספת בצד שמאל לאותו כיוון
38. דהרות לפניים, פעם ברגל ימין ופעם





46. עמידה שפופה, הידיים לפנים: התקדמות
בניתורים מהרגליים אל הידיים (תמונה 13)
47. למתקדמים: התקדמות בעמידת ידיים
(תמונה 14)



לאחר חשיפת התלמידים לתרגילים רבים
כדאי לעודדם להציע בעצמם תרגילים
בהתקדמות מקו אל קו.



ב. תרגילים 'מקו אל קו' בזוגות

מומלץ לאפשר לכל ילד לבחור את
בן-זוגו, אך יש לכווננו לבחור בבן-זוג הדומה
לו במבנה גופו כדי לאפשר החלפת תפקידים
בעת ביצוע התרגילים.
בני-הזוג עומדים זה אחר זה.

48. מירוץ שליחים בזוגות: א' רץ, נוגע בקו
השני וחוזר, נוגע ב-ב' וזה מבצע כנייל. הזוג
המסיים ראשון מנצח (כך בניתורים בשתי
רגליים, ברגל אחת, בעמידת ארבע קדמית
או אחורית, בקפיצות צפרדע וכד').

49. מעברים בזוגות (1): א' רץ, פונה ב-90
מעלות באמצע המגרש ויורד לעמידת ארבע
קדמית. ב' רץ אליו, עובר תחתיו (תמונה 15),
ממשיך בריצה אל הקו השני, ובדרכו חזרה
הוא יורד לעמידת ארבע קדמית באמצע
המגרש. לאחר ש-ב' עבר מתחתיו א' חוזר
בריצה לקו הבסיס ומוכן לריצה ולמעבר
תחת ב'.

50. מעברים בזוגות (2): א' רץ, עובר בניתור
בשתי רגליים מעל ב' העומד בעמידת ברכיים
וידיים. ב' מגביה את ברכיו לעמידת ארבע
קדמית ו-א' עובר מתחתיו בזחילה, ושוב
מנתר מעליו. המשך ריצה אל הקו השני.
המעבר מעל בן-הזוג יכול להיעשות בניתור
בשתי רגליים, ברגל אחת או בריצה. המעבר
מתחת לבן-הזוג יכול להיעשות בהתקדמות
לפנים או לאחור, והתנועה אל בן-הזוג
עשויה להתבצע בניתורים שונים.

51. פנים זה אל זה באחיזת ידיים: זהרות
עד הקו השני ובחזרה (תמונה 16)
52. כמו תרגיל 51, אלא שבסיום דהרה אחת

בשמאל. היד המורמת לפנים נגדית לרגל
הקדמית
39. דהרה וקפיצת מספרת לסירוגין. חזרה
ברגל השנייה
40. דהרה וצעד קפיצה לפנים (יגרנד ז'טה'),
הידיים לצדדים. חזרה ברגל השנייה
41. פסיעה ברגל ימין, הנפת רגל שמאל ישרה
לפנים וקפיצה אליה ('צעד קפיצה')
42. קפיצות רצופות מרגל אל רגל בפסיעה,
הרגליים ישרות והידיים לצדדים (תמונה 9)

סמיכה על הידיים

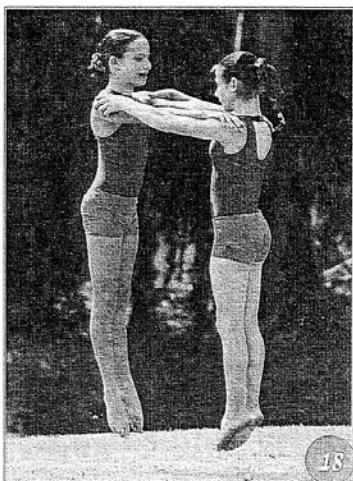
43. התקדמות בעמידת ארבע קדמית
בזריזות עד לקו השני (תמונה 10). חזרה
בריצה רגילה
44. התקדמות בעמידת ארבע אחורית עד
לחצי המרחק (תמונה 11) וחזרה בריצה
45. עמידה על רגל אחת בסמיכת ידיים:
התקדמות בניתורים מרגל אחת אל הידיים
(תמונה 12)





לכיוון ההתקדמות. הוא כופף לפנים את הגו והראש, ידיו נשענות על הירכיים. ב' עובר מעליו בקפיצת ממשק (תמונה 26). שניהם רצים ולאחר מטרים אחדים מחליפים תפקיד.

הקוראים מוזמנים להציע תרגילים נוספים ולהפנותם למערכת העיתון, והם יפורסמו בשם שולחם. המאמר הבא יציג תרגילים דינמיים מקו אל קו בעזרת מכשירי יד קטנים.



אי מנסה להתקדם ו-ב' מחבק את מותניו ומעכב את התקדמותו (תמונה 21).

58. עמדת מוצא כמו בתרגיל 56, ב' אווזו במותני א': אי מתקדם בנייתורי פישוק גבוהים בעזרת ב' המגביה אותו בכל ניתור (תמונה 22).

59. 'שק קמח' - אי נושא את ב' על הגב (תמונה 23). הליכה עד האמצע והחלפה בין בני-הזוג. חזרה כנ"ל. למתקדמים: 'שק קמח' בריצה או על-ידי הגדלת המרחק טרם ההחלפה.

60. 'מריצה' בסמיכה קדמית - אי בשכיבת סמיכה קדמית בפישוק רגליים, ב' אווזו ברגליו ומגביה אותן: התקדמות אל הקו השני (תמונה 24).

הערות: * למתחילים האחיזה ברגליים תיעשה בירך. * יש להקפיד על התקדמות איטית, ללא תחרות.

61. 'מריצה' בסמיכה אחורית - כמו תרגיל 61, אלא ש-א' נע בשכיבת סמיכה אחורית בפישוק רגליים (תמונה 25).

62. 'חמור חדש' - א' בציוד

עזיבת הידיים הפונות אל הקו השני ופנייה לאחור להמשך הדהרות גב אל גב באחיזת הידיים (תמונה 17).

53. פנים זה אל זה באחיזת ידיים: דהרה ובסיומה ניתור ומחיאת כפיים זה עם זה

54. פנים זה אל זה, הצד מופנה אל כיוון ההתקדמות, הידיים מונחות על כתפי בן-הזוג:

התקדמות הצידה בניתורים רצופים בשתי רגליים בקצב אחד (תמונה 18). כך בוריאציות שונות כגון ניתורים

הצידה - פעם בפישוק ופעם בסגירת רגליים; פעם ניתור בפישוק ופעם ניתור ברגל אחת וכד'.

55. גב אל גב בכריעה, אי בכיוון ההתקדמות: ב' מנסה להתקדם כשהוא דוחף את א' וזה מתנגד (תמונה 19).

56. זה אחר זה (הפנים בכיוון ההתקדמות), אי עומד ראשון: ב' דוחף את א' לפנים, וזה מקשה את גופו ומטה אותו לאחור (תמונה 20).

57. עמדת מוצא כמו בתרגיל 56:

