

# שעשועי חימום (III)

## מקו לקו עם מכשירי עזר

התרגילים בהתקדמות מקו לקו בעזרת מכשירי עזר - חישוקים, דילגיות, כדורים, בלונים, שטיחונים, ופומפונים מגוונים את הפעילות ומגבירים את העניין והמוטיבציה של התלמידים. מאמר אחרון בסדרה.

### אילנה כץ

#### חישוקים

1. הליכה או ריצה תוך זריקת החישוק מעלה ביד אחת בעודו ניצב לקרקע ותפיסתו ביד הזורקת. חזרה ביד השנייה (תמונה 1).
2. הליכה או ריצה תוך גלגול החישוק על הקרקע ביד אחת ובחזרה ביד השנייה (תמונה 2).
3. הליכה או ריצה תוך זריקת החישוק המוחזק בשתי הידיים וסיבובו פנימה. תפיסה בשתי ידיים (תמונה 3).
4. עמידה במרכז החישוק, הידיים אוחות בו ישירות ועוזרות לשמירה על גו זקוף: ניתורים לפנים בשתי רגליים (תמונה 4) או ברגל אחת. הנחת החישוק על הקו שממול וקפיצה אל מחוץ לחישוק ובחזרה 3 פעמים. באמצע הדרך בחזרה ניתן להוסיף ניתורים בסיבוב.
5. כמו תרגיל 4: ניתורים לפנים בחישוק רגליים באוויר (תמונה 5) ונחיתה ברגליים צמודות. חזרה בניתורים בעמידה שפופה, הגו זקוף.
6. אחיזה עילית של החישוק לפנים בחלקו העליון בשתי ידיים: טלטול החישוק לאחור ולפנים תוך מעבר החישוק בניתורים בשתי רגליים (תמונה 6). ניתן להחזיק את החישוק ביד אחת בצד הגוף ולטלטלו לשמאל ולימין תוך מעבר מעליו בניתור.

מהתנגשות בין המתרגלים ולהפעילם הן בתרגול והן במישחק תחרותי (יתרונות נוספים לפעילות מקו אל קו מוצגים בשני המאמרים קודמים).

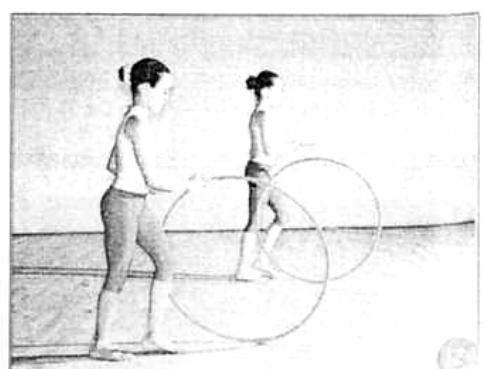
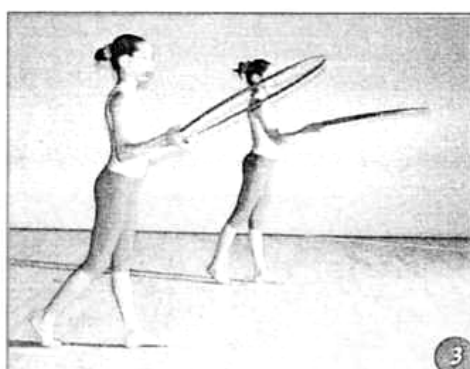
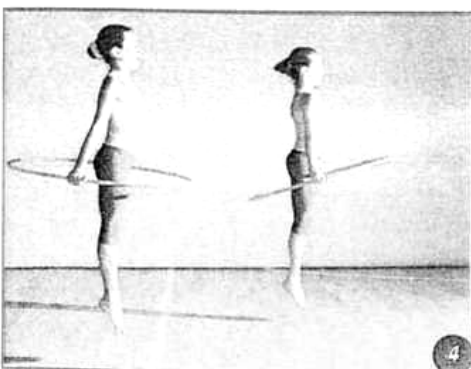
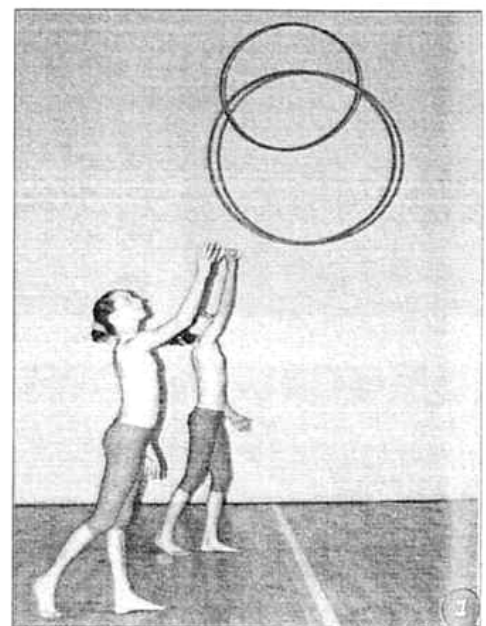
למורה ולמאמן המוצאים עניין בארגון החלק הדינמי באופן כזה מוצעים להלן רעיונות נוספים לפעילות מקו אל קו, הפעם בעזרת מכשירי עזר - **חישוק, דילגית, כדור, בלון, שטיחון ופומפון**.

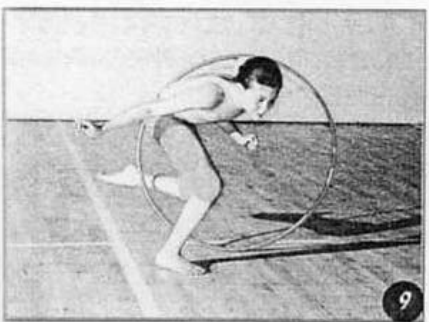
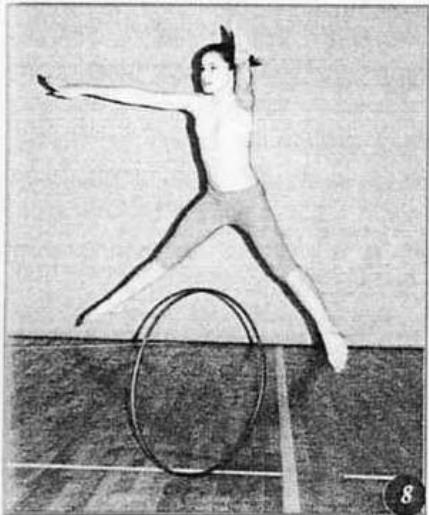
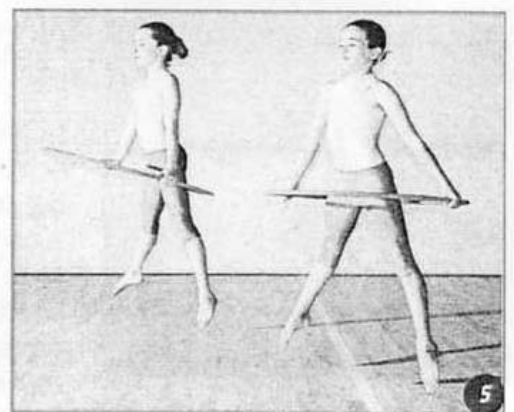
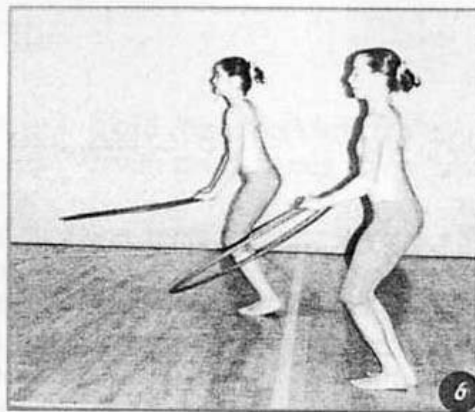
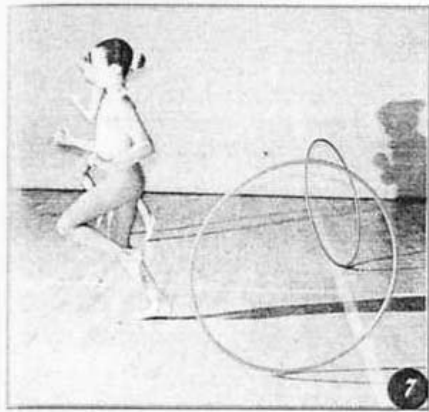
אין הכוונה להציג את כל מכשירי העזר ואפשרויות התנועה אלא להציג תרגילים בסיסיים ולעודד את המורה והתלמידים לאלתר תרגילים נוספים.

**ארגון הכיתה:** התלמידים מסודרים בשורה אחת (או בשתיים) לאורכו של קו באולם. התרגול יחל עם הינתן האות על-ידי המורה ויבוצע בקו ישר לעבר הקו שממול ובחזרה. מובן שניתן גם לתרגל במגרש ספורט פתוח, בדשא או בכל מקום המוגדר בקו התחלה וסיום. את מרחק התרגול (דהיינו המרחק בין קו אחד למשנהו) יקבע המורה על-פי גיל הילדים, המין וקושי התרגיל.

ניתן לגוון את התרגילים ולהתאימם גם לתרגול בזוג או בקבוצה או כמישחק תחרותי. שיקולים הקשורים בבחירת תרגילים למישחק תחרותי ראה במאמר הקודם בסדרה.

**ת**רגילים בהתקדמות מקו אל קו היא צורה יעילה של ארגון שיעור, המומלצת במיוחד בתחילת שנת הלימודים כשהמורה מעוניין להקנות גם הרגלי משמעת. בצורת ארגון זו קל למורה לראות את כל התלמידים הנעים הלך ושוב (בהשוואה לתנועה במעגל או במפוזר); מרחק הפעילות מוגדר ולכן ניתן לארגנה בצורה מסודרת ויעילה, להימנע





12. למתקדמים: התקדמות לפנים תוך סיבוב החישוק על שורש פיסת הרגל ומעבר של הרגל השנייה מעליו.

7. עמידה צידית: דהרות הצידה תוך סיבוב החישוק על כף היד. בחזרה כנייל וסיבוב החישוק לכיוון השני או ביד השנייה.

8. ניתורים לפנים בשתי רגליים או ברגל אחר רגל, תוך סיבוב החישוק לפנים כמו בקפיצה בדילגית.

## בלונים

1. הליכה או ריצה תוך הקפצת הבלון מעלה בכף יד פתוחה. ניתן להקפיץ גם יד אחר יד, או בכף היד ובגב היד לסרוגין, או להוסיף סיבוב מלא במקום.

9. בקו הזינוק - סיבוב החישוק סביב צירו, ריצה אל הקו הרחוק (תמונה 7) ובחזרה ותפיסת החישוק טרם נפילתו. ניתן לרוץ תחילה מרחק קצר ובהדרגה להגדילו לאחר השגת שליטה בסיבוב החישוק.

2. הליכה או ריצה תוך זריקה של הבלון מעלה ולפנים (כמו מסירה עילית בכדורעף).

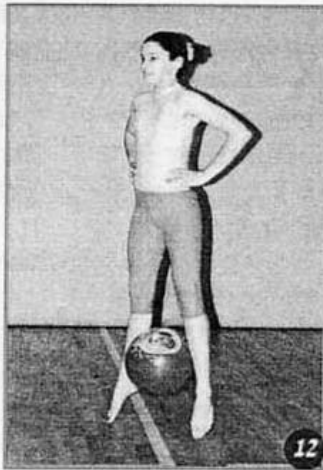
10. למתקדמים: הנפת החישוק על הקרקע כך שיתגלגל לפנים ומיד בחזרה, מעבר מעליו בקפיצת פישוק (תמונה 8) או בקפיצת מספרת ותפיסתו לפני שהוא נופל. הערה: תנועת כף היד בעת הנפת החישוק היא חדה ומהירה.

3. הליכה תוך הקפצת הבלון על הברך (תמונה 10) או על הראש ותפיסתו בשתי ידיים.

11. למתקדמים: לגלול החישוק על הקרקע, ריצה ומעבר דרכו לצד השני (תמונה 9).

4. הליכה תוך הקפצת הבלון על הכתף ותפיסתו בשתי ידיים.

5. הליכה או ריצה תוך מסירת הבלון מיד ליד



מעל הראש בתנועה זריזה.

6. הליכה תוך זריקת הבלון מעלה בשתי ידיים, ניתור לפנים בשתי רגליים ותפיסת הבלון באוויר (תמונה 11).

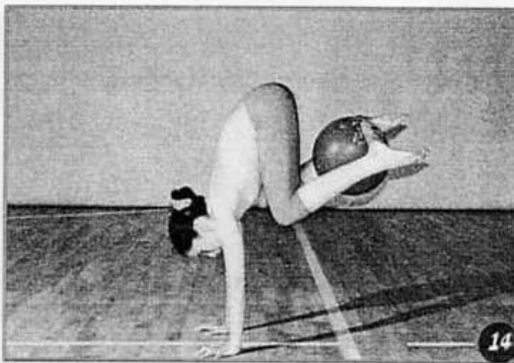
7. ניתורים לפנים בשתי רגליים, הידיים האוחזות בבלון מורמות מעלה. על הגוף להיות ישר ויציב.

8. ניתורים לפנים בשתי רגליים, הבלון מוחזק בין הקרסוליים (תמונה 12).

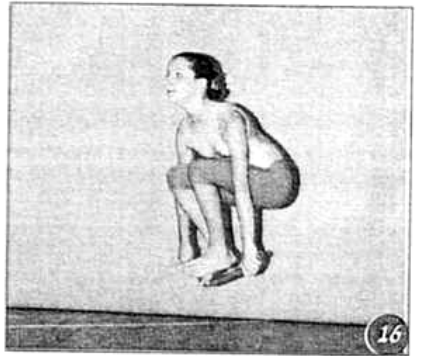
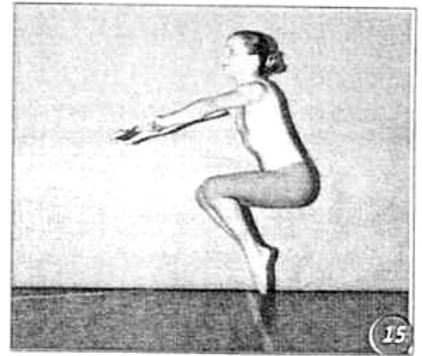
חזרה בניתורים לאחור. ניתן להתקדם גם בניתורים מצד לצד או בסיבוב.

9. כמו תרגיל 8, אך ההתקדמות בניתורים נעשית בהרמת רגליים כפופות (תמונה 13).

10. עמידת ארבע קדמית, אחיזת הבלון בין הקרסוליים: ניתורים מהידיים לרגליים במטרה לשהות זמן-מה על הידיים ללא הרפיית הבלון (תמונה 14).



## דילגיות



## כדורים

1. ניתורים לפניים בשתי רגליים תוך סיבוב הדילגית לפניים; תחילה בנייתורי ביניים ולאחר מכן בלעדיהם.
2. כמו תרגיל 1 אלא שהניתורים הם לאחור אף-על-פי שסיבוב הדילגית לפניים.
3. ניתורים ברגל אחת תוך סיבוב הדילגית לפניים, או ניתורים מצד אל צד כמו ניתורי סקי, ברגל אחת או בשתיים.
4. הידיים מתוחות מעלה, מחזיקות את הדילגית המקופלת לארבע; ניתורים קטנים לפניים בשתי רגליים עד הקו הרחוק, הגוף ישר ומאומץ. עם ההגעה לקו ירידה לשכיבת פרקדן ברגליים כפופות (ללא תמיכת הידיים בקרקע) וקימה לישיבה 5 פעמים. חזרה בנייתורים לקו ההתחלה.
5. כמו תרגיל 4, אלא שבניתורים לפניים הרגליים מורמות כפופות אל הדילגית (תמונה 15). יש להקפיד על גו זקוף. בחזרה - ניתורים בפישוק.
6. כמו תרגיל 4: ניתורים בשתי רגליים תוך סיבוב הדילגית לפניים ומעבר מעליה ברגליים כפופות (תמונה 16). יש לוודא שהדילגית ארוכה דיה כדי לאפשר את הסיבוב ללא מתיחה בכתפיים.
7. ריצה הלוח ושוב תוך סיבובי הדילגית לפניים ומעבר הדילגית רגל אחר רגל (בכל צעד ריצה סיבוב הדילגית).
8. אחיזת הדילגית המקופלת לשניים בשני קצותיה, כף רגל אחת מונחת במרכזיה, הידיים והרגל מורמות מעט: ניתורים לפניים בגו זקוף, הידיים ישרות, מושכות קלות לצדדים (תמונה 17). חזרה כשהרגל השנייה מורמת לפניים.
9. אחיזת הדילגית המקופלת לשניים ביד אחת: ניתורים לפניים תוך סיבוב הדילגית מתחת לרגליים ומעבר מעליה בשתי רגליים או ברגל אחת רגל (תמונה 18).
10. למתקדמים - התקדמות ביניתורי ליצן: סיבוב הדילגית לצד אחד, תוך הנפת הרגל הקרובה הצידה והשחלתה (תמונה 19); המשך סיבוב הדילגית והעברתה מעל הרגל השנייה וחזר חלילה.

1. הליכה או ריצה תוך גלגול הכדור לפניים בעזרת היד ותפיסתו. חזרה ביד השנייה. בכל פעם אפשר לגלגל את הכדור חזק יותר ולהגביר בעקבות כך את מהירות הריצה אל הכדור.
2. הליכה או ריצה תוך זריקת הכדור לפניים מעלה ביד אחת ותפיסתו בשתי ידיים. בכל פעם יש לנסות לזרוק את הכדור רחוק יותר ולרוץ מהר יותר כדי לתופסו.
3. הליכה או ריצה תוך זריקת הכדור לפניים מעלה ביד אחת, ירידה לעמידה שפופה, נגיעה בקרקע, הזדקפות ותפיסת הכדור. בתחילה הכדור קופץ על הקרקע פעם אחת טרם תפיסתו.
4. התקדמות בהליכה או בריצה תוך זריקת הכדור לפניים מעלה ביד אחת, סיבוב מלא ותפיסת הכדור בשתי ידיים; תחילה עם קפיצה נוספת של הכדור טרם תפיסתו ובהמשך ללא נגיעת הכדור בקרקע.
5. הליכה, ריצה או ניתור לפניים ברגל אחת, תוך כדור הכדור ביד אחת ובחזרה ביד השנייה. ניתן להוסיף ניתורים בסיבוב, או ניתורים מצד אל צד תוך כדי הכדור.
6. התקדמות הצידה בדהרות תוך כדור ביד אחת.
7. בעיטה קלה בכדור המונח על הקרקע, ריצה בעקבותיו ועצירת הכדור בכרית הרגל (תמונה 20) ושוב בעיטה קדימה עד לקו הרחוק. ניתן גם לעקוף את הכדור טרם עצירתו.
8. למתקדמים - ניתורים לפניים בפישוק באוויר, תוך הקפצת הכדור בשתי ידיים לפני הגוף (תמונה 21) ותפיסתו.
9. עמידת ארבע אחורית, הכדור מונח על הבטן (כמו בעריסה). התקדמות לפניים או לאחור ללא נפילת הכדור (תמונה 22).
10. הליכה או ריצה תוך סיבוב הכדור סביב הגוף.

## שטיחונים

1. עמידה בכריעה על השטיחון: ניתורים קלים בשתי רגליים תוך החלקה לפניים (תמונה 23).







2. עמידת ארבע קדמית, הידיים בסמיכה על השטיחון: ריצה תוך החלקת השטיחון לפניים (תמונה 24).

3. התקדמות לפניים בעמידת ארבע אחורית, כפות הרגליים על השטיחון מחליקות לפניים (תמונה 25).

4. התקדמות בשכיבת סמיכה קדמית לפניים, כפות הרגליים נגררות על השטיחון. חזרה בהתקדמות לאחור בשכיבת סמיכה קדמית, כפות הרגליים הנמצאות על השטיחון מובילות את ההתקדמות.

5. שכיבת סמיכה קדמית, כפות הרגליים על השטיחון: משיכת רגליים ישרות וקירובן אל הידיים ובהמשך הליכה יד אחר יד לשכיבת סמיכה קדמית וחזר חלילה (תמונה 26).

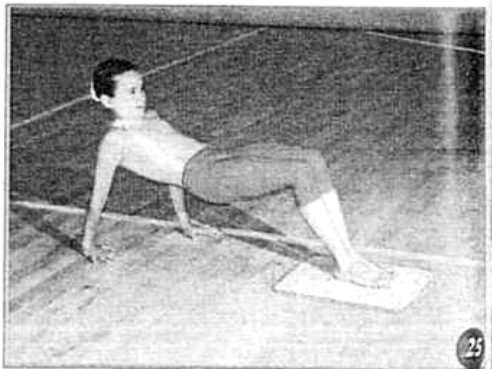
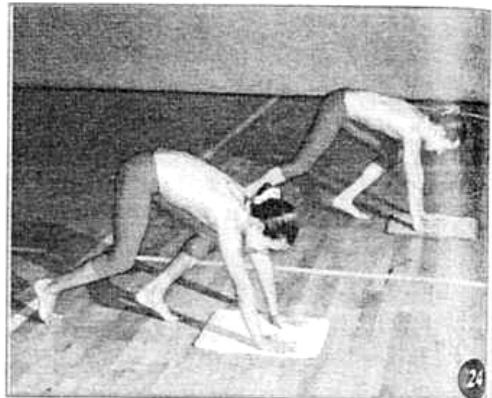
6. שכיבה על הבטן על השטיחון, הרגליים כפופות: התקדמות לפניים רק בעזרת הידיים.

7. התקדמות לפניים בפסיעה, הרגל הקדמית על השטיחון מחליקה קדימה והרגל השניה מנתרת כדי להשיגה (תמונה 27).

8. בזוג או בשלישייה. ישיבת זווית, אחיזת המבצע ברגליו: משיכתו לפניים עד לקו הרחוק (תמונה 28).

9. בשלישייה. עמידה שפופה על השטיחון, העקבים מונחים עליו. בני הזוג אוחזים כל אחד את ידו של המבצע ומושכים אותו לפניים (תמונה 29). על המבצע להקפיד להישאר נטוי לאחור.

10. כמו תרגיל 9, אך המבצע שוכב על הבטן, מגביה את הגו מעלה ומנמיך את חגורת הכתפיים.



## ולסיום... פומפונים

**מ**אמר זה, המסכם את סדרת המאמרים שעסקה בשעשועי חימום מקו אחד למשנהו, התמקד הפעם באביזרי עזר - חישוק, דילגית, כדור, בלון ושטיחון. אך ניתן להשתמש גם באביזרים נוספים כגון שקית אורז, גומיית כושר, מקל, משקולת קטנה וכל אביזר המעודד תנועה ומאפשר התנסות גופנית מגוונת, אפילו... פומפון. הפומפון מאפשר לבצע תרגילים הדומים לאלו עם בלון או כדור כגון זריקה ותפיסה (תמונה 30), או זריקת שניים מעלה בזה אחר זה. הודות לצורתו קל יותר לתופסו, ולכן הוא מתאים גם לתלמידים צעירים יותר ו/או לבעלי יכולת נמוכה. תרגילים נוספים עם הפומפון הם החלקה עליו כמו על השטיחון (תמונה 31), תפיסתו על חלקי גוף שונים (תמונה 32) ועוד.



המורים מוזמנים לשלוח למערכת הביטאון תרגילים נוספים בהתקדמות מקו לקו עם אביזרים שונים המתאימים לחלק המכין של השיעור, ואם יימצאו מתאימים נפרסמם באחד הגיליונות הקרובים.