

## קונוס וכדור

השילוב בין קונוס וכדור מאפשר פיתוח זריזות, זמן תגובה, דיוק בתנועה, התמצאות במרחב וקואורדינציה.

מומלץ להשתמש בכדורי עף לביצוע המשימות. הם מתאימים הן מבחינת גודלם והן מבחינת משקלם. כדורי גומי אינם מתאימים.

- פיזור הקונוסים באולם לאות המורה.
- ריצה בין הקונוסים בשילוב דילוגים מעליהם.
- איסוף כל הקונוסים לערימה אחת לאות מהמורה (באמצעות שריקה למשל).
- לאות נוסף- יפזרו התלמידים את הקונוסים שנית.
- סידור הקונוסים בצורת האות 'ת' במהירות האפשרית, על ידי כל המשתתפים.
- סידור הקונוסים בצורות אחרות בהנחיית המורה, במהירות מקסימאלית.
- הקונוסים מונחים בשני טורים ארוכים המהווים מסלול לגלגול הכדור ביניהם, מבלי שייתקל באחד הקונוסים.

- הקונוסים מונחים בשני טורים כנ"ל: המשתתף מגלגל הכדור במסלול שנוצר ביניהם, ומנסה להשיגו ולאוספו בסוף המסלול, כאשר הוא רץ מחוץ לקונוסים.
- התקדמות בהליכה באיזון הכדור על קדקוד הקונוס.

עמידת פישוק ואחיזת הקונוס והכדור כ"גלידה"

בשתי ידיים:

ביצוע סבוב אופקי גדול תוך כדי העברת משקל מרגל לרגל בברכיים רכות.

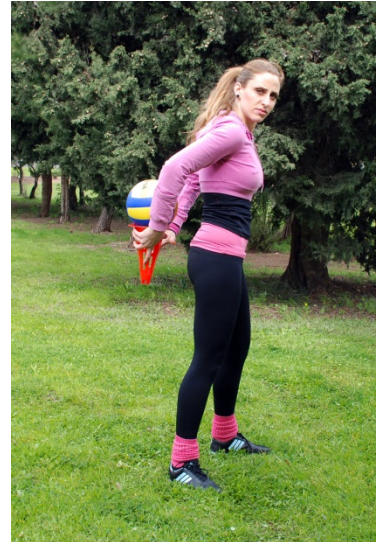
- כנ"ל בתוספת כפיפות גו בהתאמה לכוון



התנועה.

- עמידת פישוק רחבה: זריקה קלה של הקונוס והכדור מיד ליד בהעברת משקל מרגל לרגל.

- העברת הקונוס והכדור מיד ליד מתחת לברך מורמת, בגו קמור וברגל עומדת כפופה אף היא.
- עמידה מקבילה: הסעת הקונוס והכדור סביב המותניים בשינויי כוון, מבלי שהכדור יפול.
- ביצוע המשימות הנ"ל בהתקדמות בהליכה איטית ומהירה חליפות.
- ניתן לבצע זאת גם בריצה קלה.
- בעמידה נוחה: זריקת הקונוס כשהכדור מונח בתוכו- מעלה, ותפיסתו באותה יד או ביד השנייה.



- ניתן להגביה הזריקה בנסיון לשמור על מנח "המכשיר".

- אחיזת הקונוס בשתי ידיים: זריקת הכדור מעלה וקליטתו בחזרה בקונוס
- אותה משימה, אך הפעם היא תבוצע ביד אחת בלבד. מומלץ לשנות היד המבצעת מפעם לפעם.
- המשימה מבוצעת בתוספת נגיעת היד החופשייה ברצפה, בטרם נקלט הכדור בקונוס.
- זריקת הכדור מעלה וקליטתו בקונוס בישיבה.
- זריקת הכדור מעלה ממצב ישיבה וקליטתו בעמידה.
- זריקת הכדור והקונוס כחטיבה אחת, בתנועת סיבוב אופקית, ותפיסתם.



- כדור הכדור בקדקוד הקונוס, בבסיסו ובחלקו החלול.
- כדור הכדור בבסיס הקונוס ובקדקודו, חליפות.
- אחיזת הקונוס והכדור ביד ישרה הצידה: זריקת הכדור מעלה, וקליטתו לאחר הפיכת כף היד בסיבוב כתף לפנים. זריקתו מהמצב החדש- וקליטתו בעמדת המוצא.
- אחיזת הקונוס והכדור קרוב מאד לבסיס הקונוס, ביד



ישרה הצידה כאשר כף היד פונה כלפי מעלה: הפיכת היד הישרה בסיבוב כתף

- לפנים מבלי שהכדור יינתק מהקונוס. ככל שהתנועה מהירה יותר ומלווה בכפיפת ברכים וגו קלה לפנים- כך יגדל הסיכוי להצליח.
- אחיזת הקונוס כשהכדור מונח עליו: זריקת הכדור מעלה באמצעות הקונוס, נגיעה בקדקוד הקונוס ברצפה, וקליטתו בחזרה.

**הערה:** ניתן להקל בביצוע המשימות הנ"ל ע"י תוספת של נחיתת הכדור על הרצפה לפני קליטתו בחזרה בקונוס.

- זריקת הכדור מתוך הקונוס מעלה, ביצוע סבוב שלם ורק אז קליטת הכדור בקונוס.
- זריקת הכדור מתוך הקונוס מעלה, ובעת ירידתו - "ציור" מעגל גדול סביבו ביד האוחזת בקונוס לפני קליטת הכדור.

- זריקת הכדור מעלה, ביצוע סיבוב של הקונוס סביב המותן, וקליטת הכדור מבלי שנגע ברצפה.
- זריקת הכדור מעלה, ונגיעה בקדקוד הקונוס המונח על הרצפה, לפני תפיסת הכדור.
- זריקת הכדור מעלה, איסוף הקונוס מהרצפה וקליטת הכדור בתוכו.



- עמידת פישוק בהחזקת הכדור, הקונוס מונח מאחור: זריקת הכדור מעלה, ותפיסתו רק לאחר נגיעה בכף היד

- בקונוס- על ידי כפיפת ברכיים והפניית גו לאחור.
- משימה דומה, אך הפעם במקום לגעת בקונוס, יש להרימו ולקלוט בתוכו את הכדור.
- הפעם, הרמת הקונוס ממקומו מאחור, וקליטת הכדור כשהיד מושחלת מתוך הפישוק לפנים.
- זריקת הכדור מתוך הקונוס מעלה, וקליטתו בדרך מורמת המונחת על היד הקולטת.
- זריקת הכדור מתוך הקונוס, הקפצתו על איבר נוסף (כתף, רגל, ראש), וקליטתו חזרה בקונוס.
- זריקת הכדור והקונוס מעלה ותפיסתם מבלי שיינתקו זה מזה.

- כנ"ל, אך התפיסה ביד השנייה.
- זריקת הקונוס והכדור מעלה בנסיון להפרידם זה מזה: תפיסת הקונוס לפני כניסת הכדור לתוכו.
- זריקת הכדור ביד אחת והקונוס ביד השנייה ותפיסתם
- זריקת הכדור והקונוס בהצלבה, ותפיסתם.
- הפעם נוסף למשימה הנ"ל - זריקת הקונוס תוך סיבובו במישור החיצו ותפיסתו.
- משימה זהה, אך הפעם יש לקלוט הכדור בתוך



הקונוס לאחר סיבובו במישור החיצו.