

# קסם הקפיצות

## ספר חדש בתחום הוראת ההתעמלות

המחברת את מקצוע ההוראה - כאמנות. ספר זה מיועד לקהל הרחב של אוהבי ההתעמלות: ילדים פעילים בחוגי התעמלות, מורים לחינוך גופני, מדריכים פדגוגיים, מדריכים במתנ"סים ומאמני התעמלות.

### בספר שלושה חלקים:

#### חלק א': קפיצות על מכשירי הקפיצה

מוביל את המורה המתחיל שלב אחר שלב, מתיאור מכשירי הקפיצה והמקפצות השונות בהתעמלות, דרך יסודות הניתור, הנחיתה והסמיכה, ובהמשך - קפיצות למתחילים ולמתקדמים. בכל פרק מוצגת המיומנות בצילום ובמלל (ראה צילומי הקפיצות בהמשך), אחר כך מוצגים שלבי הלימוד של הקפיצה, ולבסוף - תחנות תרגול מגוונות, המשלבות אמצעי עזר שונים שהופכים את מכשירי הקפיצה לידידותיים ומאתגרים.

קסם הקפיצות הוא ספר ייחודי וראשון מסוגו, המציג בהרחבה את עולם הקפיצות בהתעמלות. ב-150 תחנות תרגול נפרש אוסף מגוון של תרגילים להוראת הקפיצות, בשיטת ההוראה הייחודית של המחברת ההופכת את רכישת המיומנויות לשעשוע מגוון ומרתק.



מעבר לגישה המתודית המביאה בחשבון את דרך הלימוד של התלמיד ואת דרך ההוראה של המורה, הספר הוא אלבום של צילומים אמנותיים, פרי כשרונם של הצלם דייב הלפמן והגרפיקאי הידוע יוסי בלום, המשמשים מעין הדגמה חיה של התרגילים. 272 עמודי צבע, שהודפסו בשיטת דפוס חדשנית בעזרת תוכנה שפותחה בחברת Kreo ובעזרת אמן הדפוס אבי טוקר, משלימים את התמונה והופכים את הספר לאלבום אמנותי. אכן כך רואה



קפיצת מקרס עם משלב



קפיצת מפנה פנים



קפיצת מקרס מפשק



קפיצת סנונית



קפיצת גלגול לאורך הארגז



קפיצת מקרס



### חלק ב': קפיצות בקפיצת

מתאר את כללי הבטיחות בעת השימוש בקפיצת להוראת מיומנויות בהתעמלות. בהמשך מוצגות קפיצות למתחילים, מתרגילי הסתגלות ומשחקי ניתור שונים עד קפיצות מתקדמות, כולל סלטו בצורות שונות וסלטו עם ברגים.

לפרק זה חשיבות מיוחדת לאור הוראות חוזר מנכ"ל תשס"ד 9(א), הדורשות ממורה לחינוך גופני לעבור קורס הסמכה להוראת הקפיצות. החומר המוצג בחלק זה תואם את הדרישות בקורס ההסמכה.

### חלק ג': מופעי ראווה בקפיצות

בחלק זה מובא הפן האמנותי של הקפיצות. כאן מוצגים מופעים לדוגמה שעוצבו על-ידי המחברת והוצגו באירועי התעמלות שונים בעולם. כמו כן מוצגים רעיונות לארגון מופעים למתעמלים מתחילים תוך שימוש באביזרים שונים. להלן לקסיקון קצר של קפיצות היסוד בהתעמלות ותיאורי הביצוע, כפי שהם מוצגים בספר. לקסיקון זה יכול לשמש חומר עזר למורה לחינוך גופני בהצגת הקפיצות בבית הספר, ולמדריכי ההתעמלות במרכזי הספורט השונים.

ד"ר אילנה כץ - בעלת תואר שלישי בחינוך, מורה לחינוך גופני ולשעבר חברת נבחרת ישראל בהתעמלות. יותר מ-20 שנה היא מכשירה פרחי הוראה בחינוך גופני, בסמינר הקיבוצים ובגבעת ושינגטון, מדריכה מאמנים ומורים בארץ ובחו"ל ומאמנת מתעמלות מחוננות באגודת מכבי דן. מופעיה של אילנה כץ, כוריאוגרפית מוכרת, מייצגים את ישראל באירועי התעמלות חשובים בעולם. פרסמה מאמרים רבים ומספר ספרים הדנים בהוראת ההתעמלות. ניסיונה הרב, רעיונותיה המקוריים והתלהבותה רקמו ספר זה.  
 לרכישת הספר: ד"ר אילנה כץ • טל': 03-6484728 • נייד: e-mail: ilanakatz1@013.net.il • 054-4576880

## קפיצות היסוד בהתעמלות

