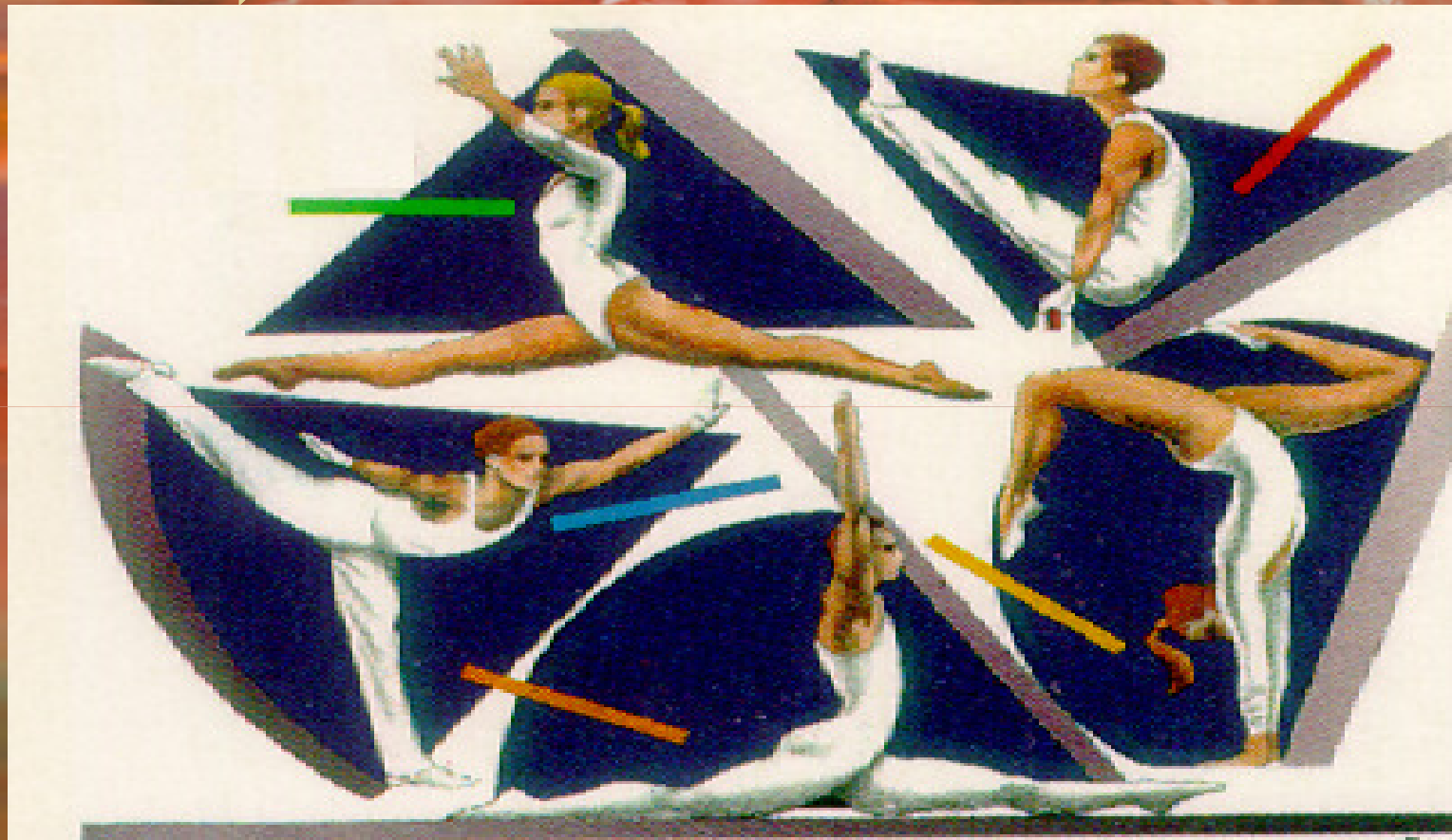


מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



ערך: ד"ר איציק רם

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני

**תכלית השימוש במונחים היא יצירת תקשורת
על בסיס של מכנה משותף**

**השימוש במונחים מיעל את עבודת המורה וחוסך
מזמן התדרוך**

**השימוש במונחים מקצועיים מקנה יוקרה
פרופסיונאלית למקצוע**

השימוש במונחי תנוחה ותנועה בחינוך
הגופני מוסדר על ידי מספר כללים:

בהקשר התנוחות מבחינים בין תנוחת הגוף כולו
ותנוחות האברים, כגון: הגו, הידיים והראש.

תנוחות הרגליים כלולות בתוך מונחי העמידות
השונות, המאפיינות מצבי גוף שלמים.

בהקשר התנועות מבחינים בין תנועות הראש,
הגפיים (ידיים ורגליים), תנועות הגו והגוף כולו.

השימוש במונחי תנוחה ותנועה בחינוך
הגופני מוגדר על ידי מספר כללים:

מיקום האברים בתנוחות השונות מוגדר תמיד
בהתייחס לגוף ולא לחלל.

אין הכרח להזכיר כיוונים, כשהם מוגבלים
ממילא מחמת מצב התנוחה.

יש להבדיל בין שלושה מצבים בהתאם לשטח
הגוף המופנה אל המכשיר: קדמי, אחורי וצידי.

השימוש במונחי תנוחה ותנועה בחינוך
הגופני מוגדר על ידי מספר כללים:

המונחים "רס" או "רמה" מורים על כך שהגוף
נמצא לא הקרקע, כי אם על איזה מכשיר שהוא.

המונחים "סגור", "צר" ו"רחב" מורים על הרווח
שבין הגפיים, הברכיים וכפות הרגליים.

מבחינים בין אחיזה עילית שבה מופנים
האגודלים זה כלפי זה לאחיזה תחתית שבה
מופנות הזרתות זו כלפי זו.

השימוש במונחי תנוחה ותנועה בחינוך
הגופני מוגדר על ידי מספר כללים:

קיימת הבחנה ברורה בין מצבי העמידה,
הישיבה והשכיבה.

קיימת הבחנה בין סמיכה לבין תלייה. בסמיכה
מפרקי הכתפיים נמצאים גבוה יותר ממקום
אחיזת, או השענות הידיים (ההיפך מתלייה).

בהקשרי התנועות קיימת הבחנה בין פשיטה
לבין כפיפה.

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



עמידה ישרה ברגל מורמת לפנים

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



עמידה ישרה, גו כפוף לפנים

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



מכרע קדמי

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



מכרע צידי, ידיים לצדדים

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



עמידה ישרה בפישוק קל, גו מוטה הצידה וידיים
מעל הראש

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



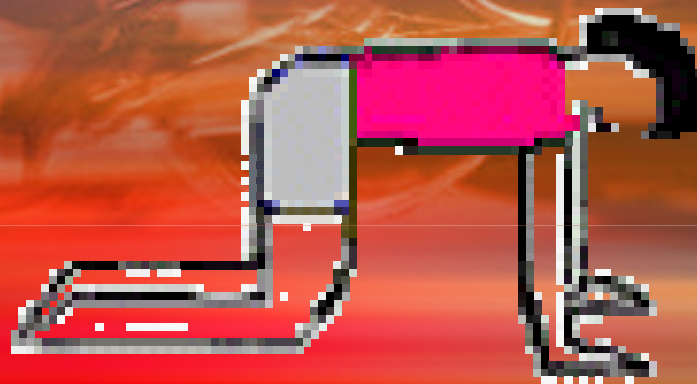
עמידת פיסוק בגו מוטה לפניס ומופנה וביד מורמת

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



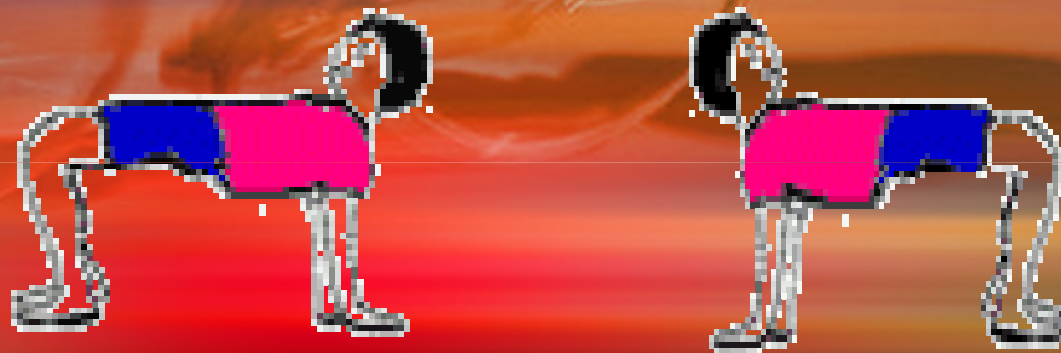
עמידת ידיים

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



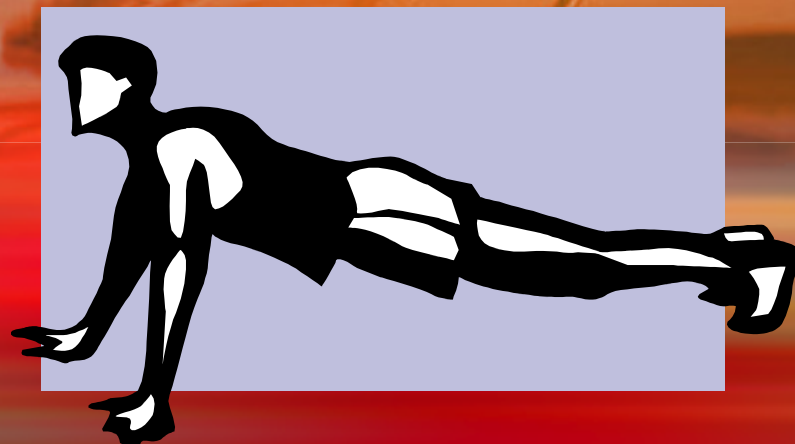
עמידת ברכיים וידיים (בעגה יומיומית קרויה התנוחה הזו בשם: "עמידת שש" על שום שש נקודות המגע עם הקרקע)

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



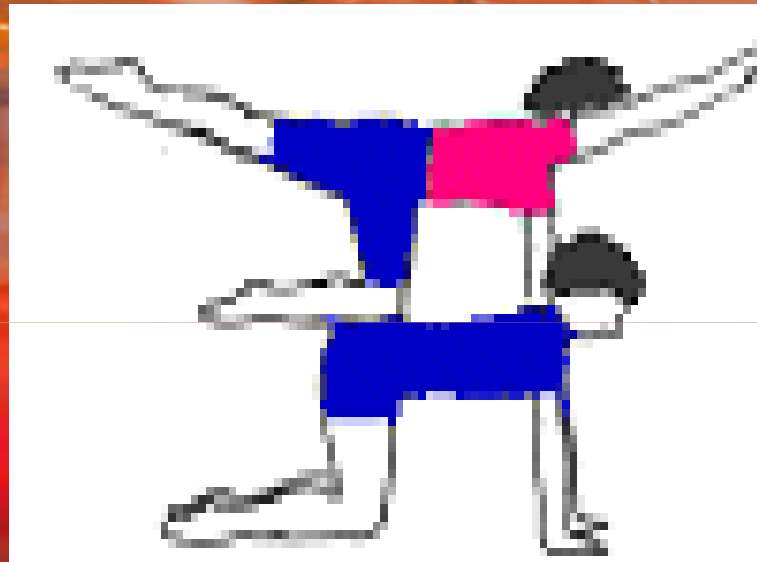
עמידת רגליים וידיים אחורית (עמידת ארבע אחורית)

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



עמידת סמיכה קדמית

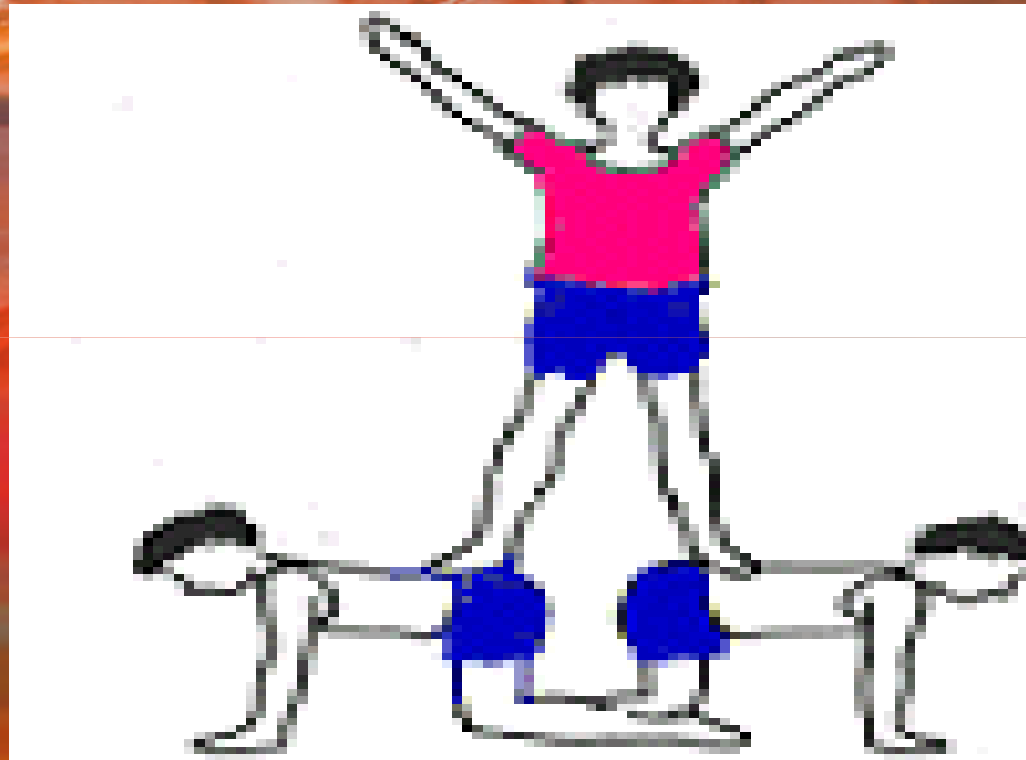
מונחי תנוחה בחינוך הגופני



עמידת ברכיים וידיים ועמידת ידיים וברך ברגל

מורמת

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



עמידת פיסוק בידיים מורמות מעלה ולצדדים ועמידת
ברכיים וידיים

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



עמידת פיסוק בידיים מורמות לצדדים וישיבת קרוס

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



עמידת יד וברך צידית בתמיכה, בגו נטוי לאחור וביד

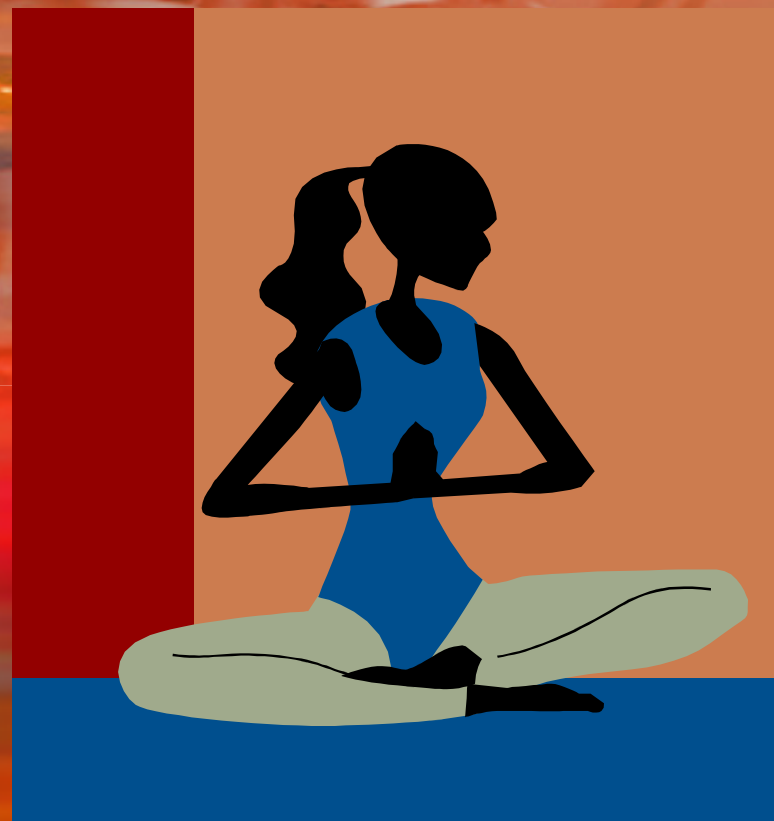
מורמת

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



ישיבת קרוס בתמיכה

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



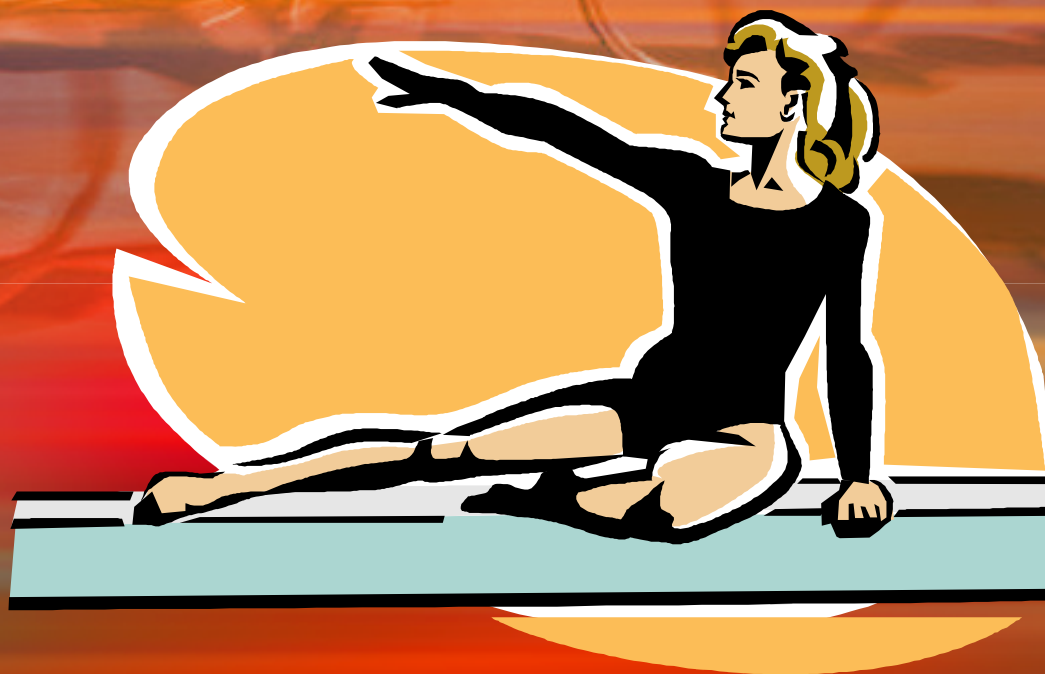
ישיבה מזרחית בכפות ידיים שלובות לפני החזה

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



ישיבת פיסוק רחבה מאד (שפגאט צידי) בידיים
מורמות לצדדים ומעלה

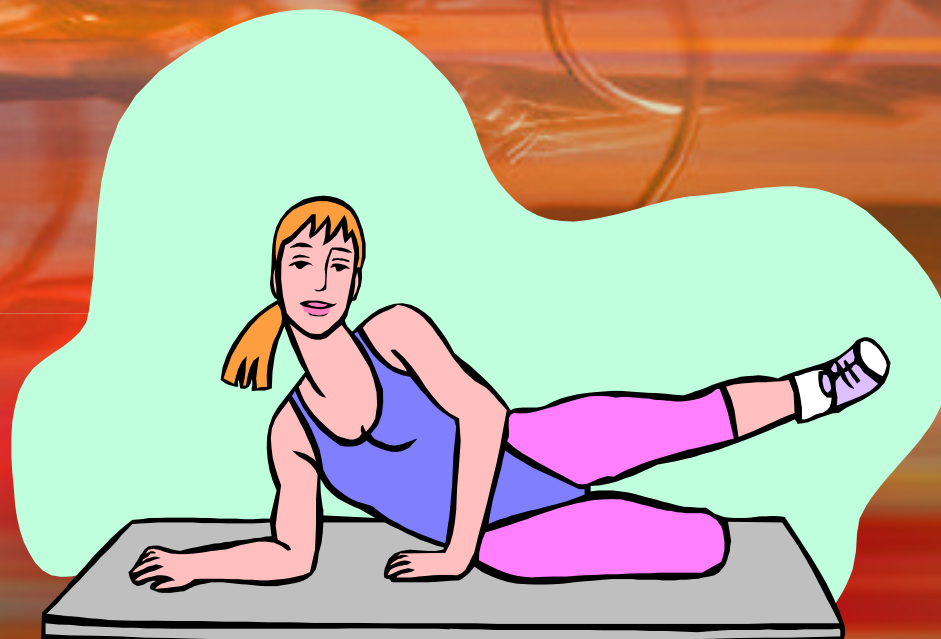
מונחי תנוחה בחינוך הגופני



ישיבה צידית רמה (על קורה) ברגל ישרה וביד מורמת

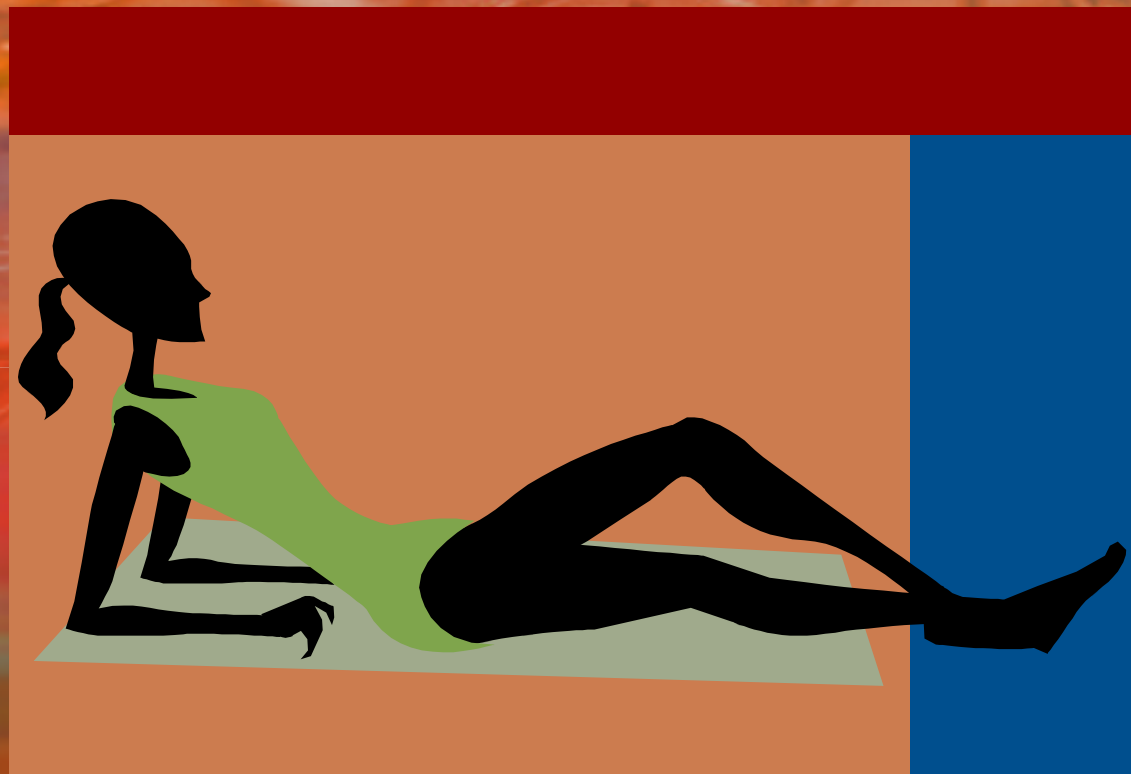
הצידה

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



שכיבה צידית בתמיכה, בגו מורס הצידה, כשרגל אחת
כפופה ורגל שנייה מורמת

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



שכיבת פרקדן בסמיכת אמות (שכיבת מרפקים)
וברגל כפופה



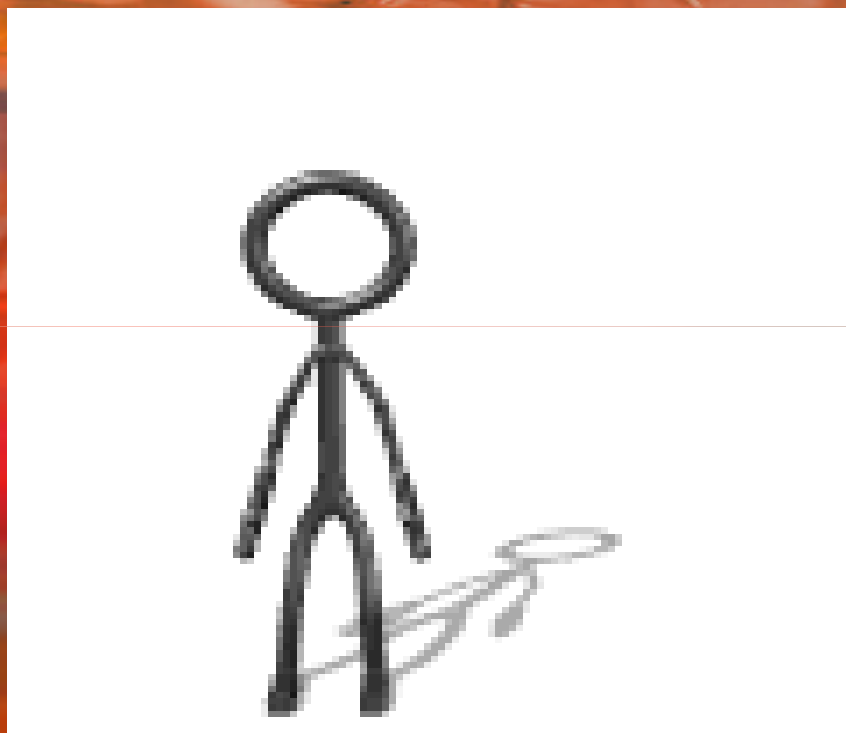
מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



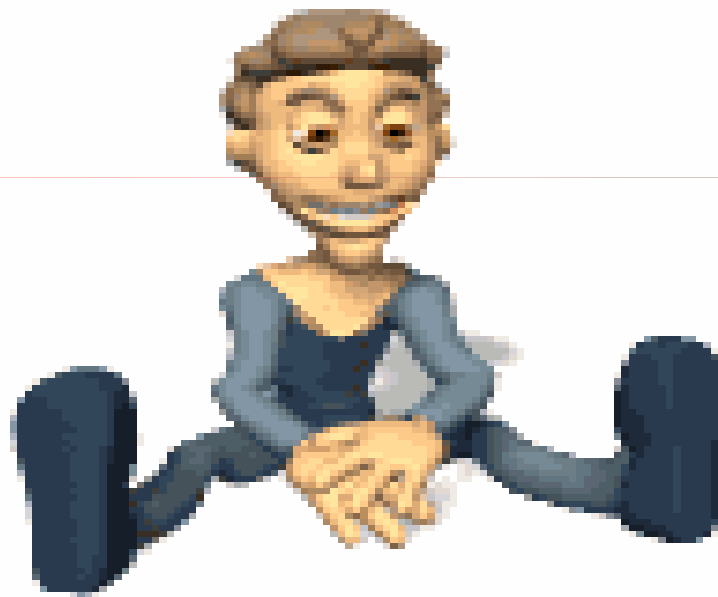
עלייה משכיבה לישיבה

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



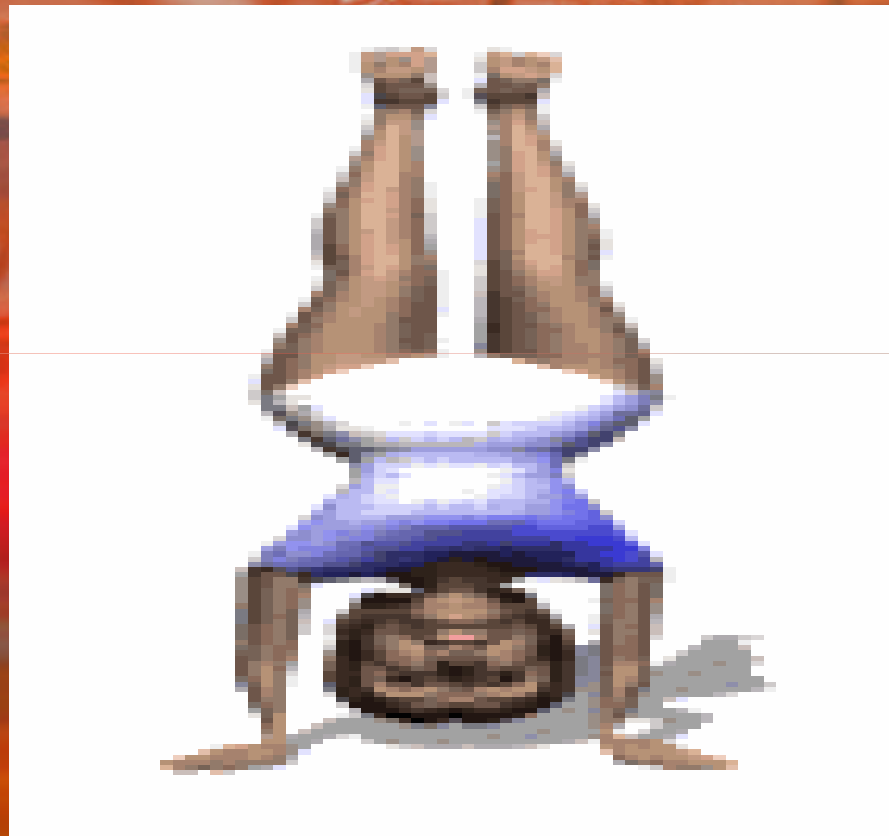
עמידה ישרה, ביצוע ניתורי פיסוק בהנפת ידיים
לצדדים

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



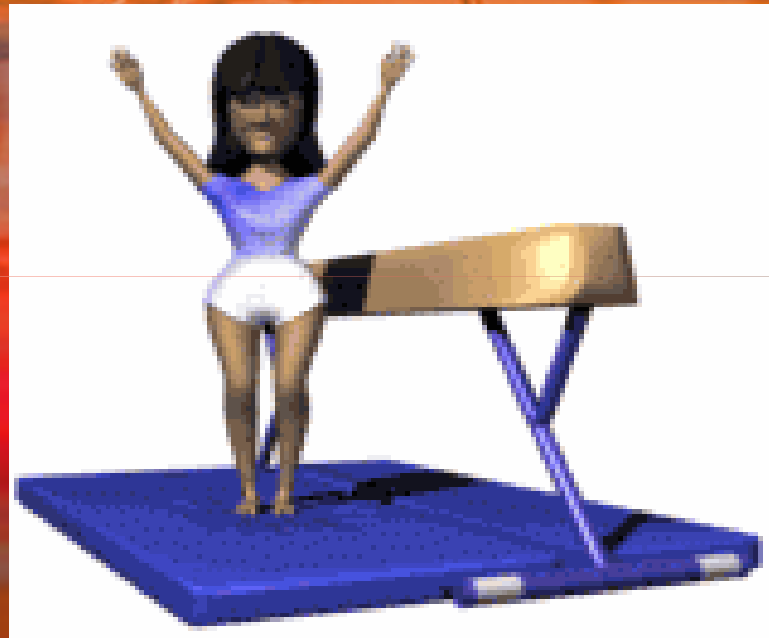
ישיבת פיסוק וביצוע כפיפות גו לפניס

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



עמידת ראש וידיים וביצוע פיסוק רגליים קל

מונחי תנוחה בחינוך הגופני



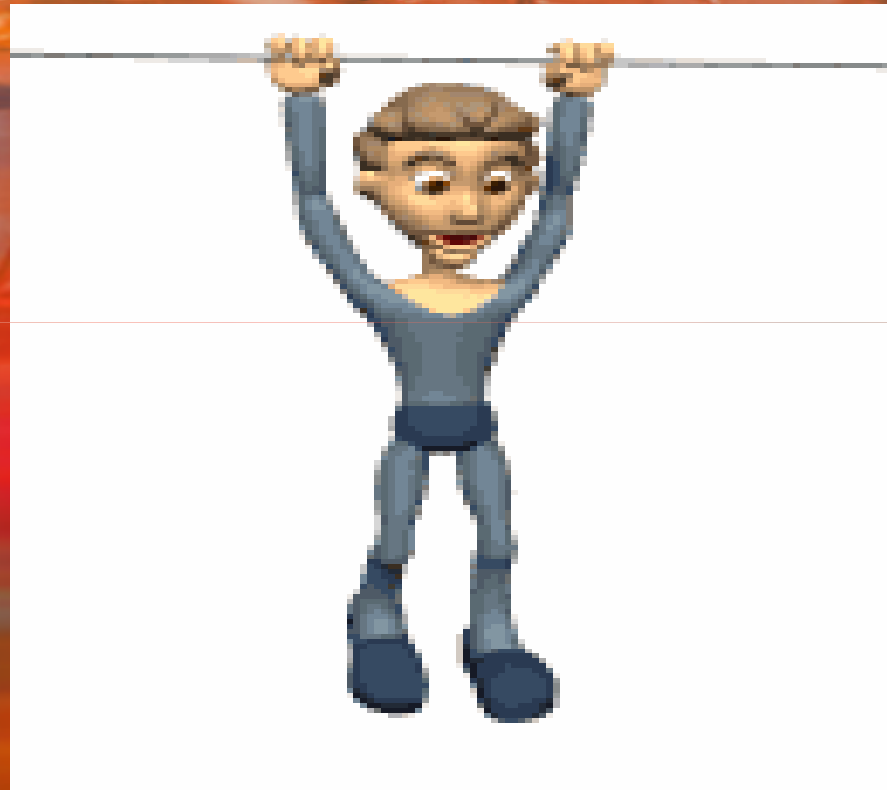
עמידה ישרה בידיים מורמות מעלה באלכסון וביצוע
הטיית גו קלה לאחור תוך כדי הנעת ידיים קלה

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



מאוזן קדמי רם (מאוזן קדמי על קורה) וביצוע ניעות גו
קלות לאחור ולפנים חליפות

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



תלייה קדמית באחיזה עילית וביצוע תנועות צעידה

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



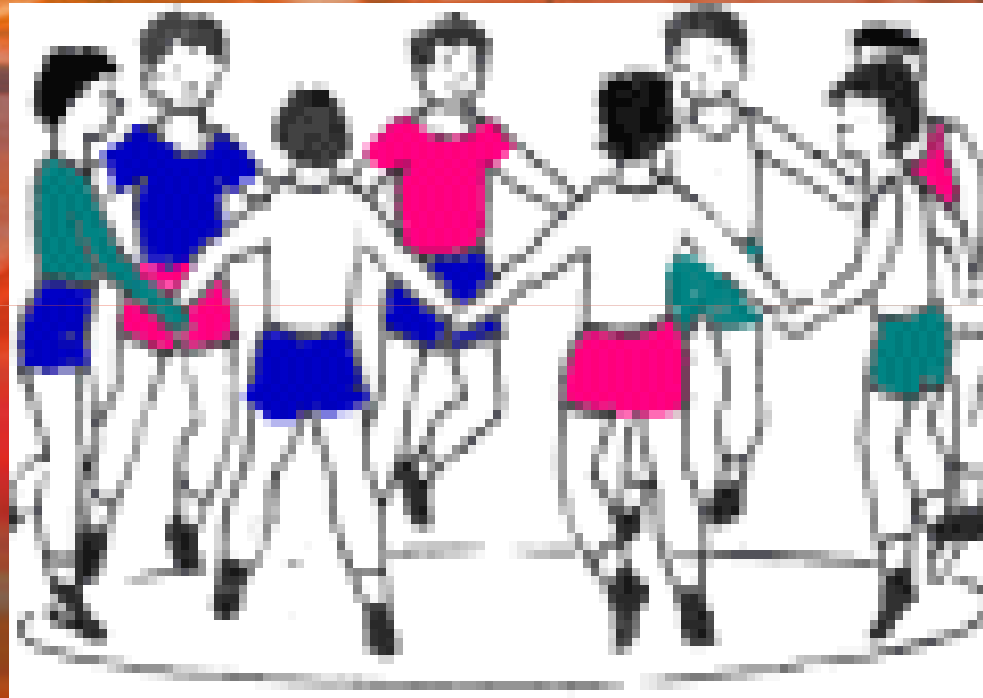
תלייה קדמית באחיזה עילית וביצוע תנופות רגליים
לפנים

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



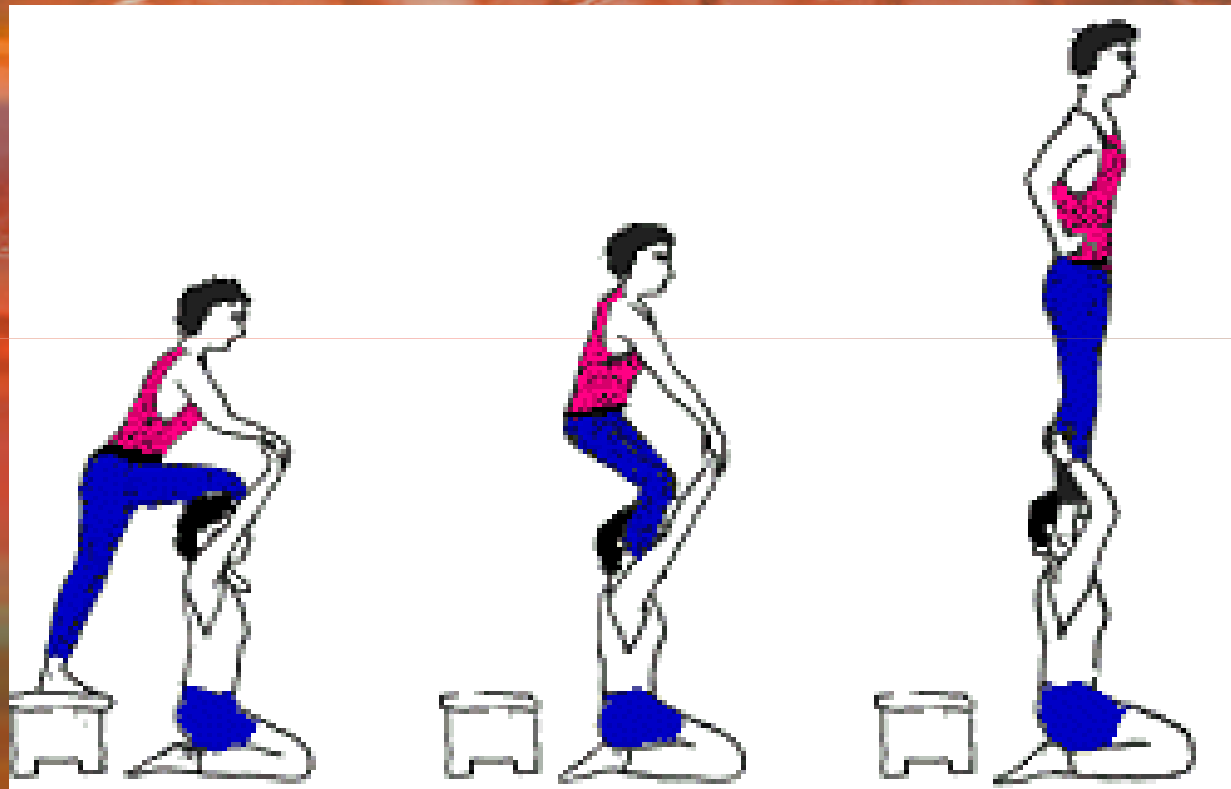
קפיצת מפשק

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



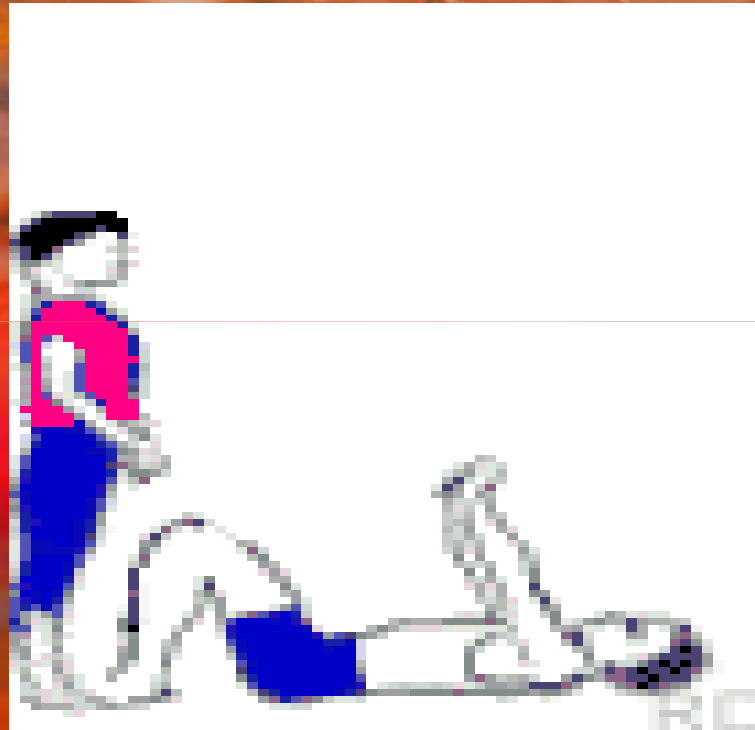
תנועה במעגל באחיזת ידיים

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



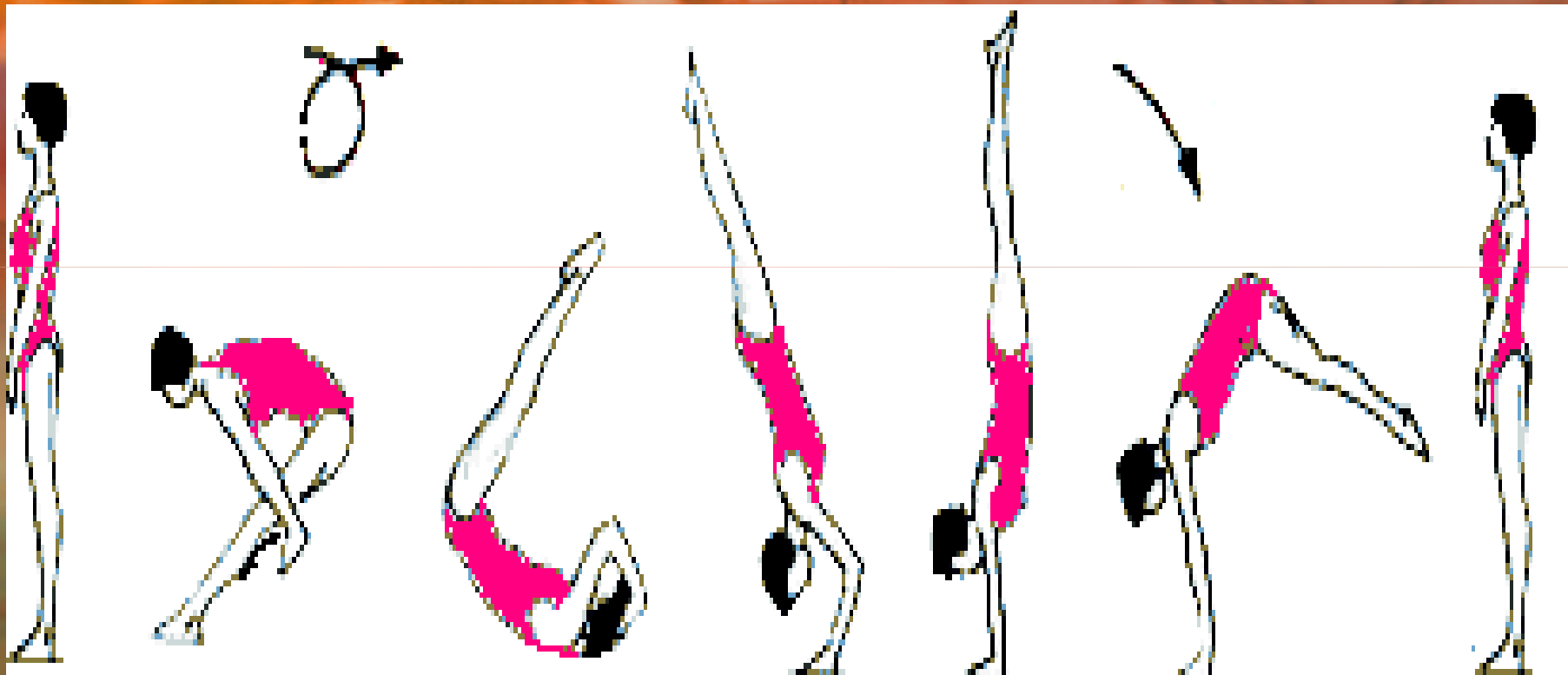
ישיבת ברכיים ועלייה לעמידה ישרה

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



שכיבת פרקדן בקרוס, ידיים לפנים.
עלייה מעמידה ישרה לעמידת כתפיים.

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



עלייה לעמידת ידיים מגלגול לאחור

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



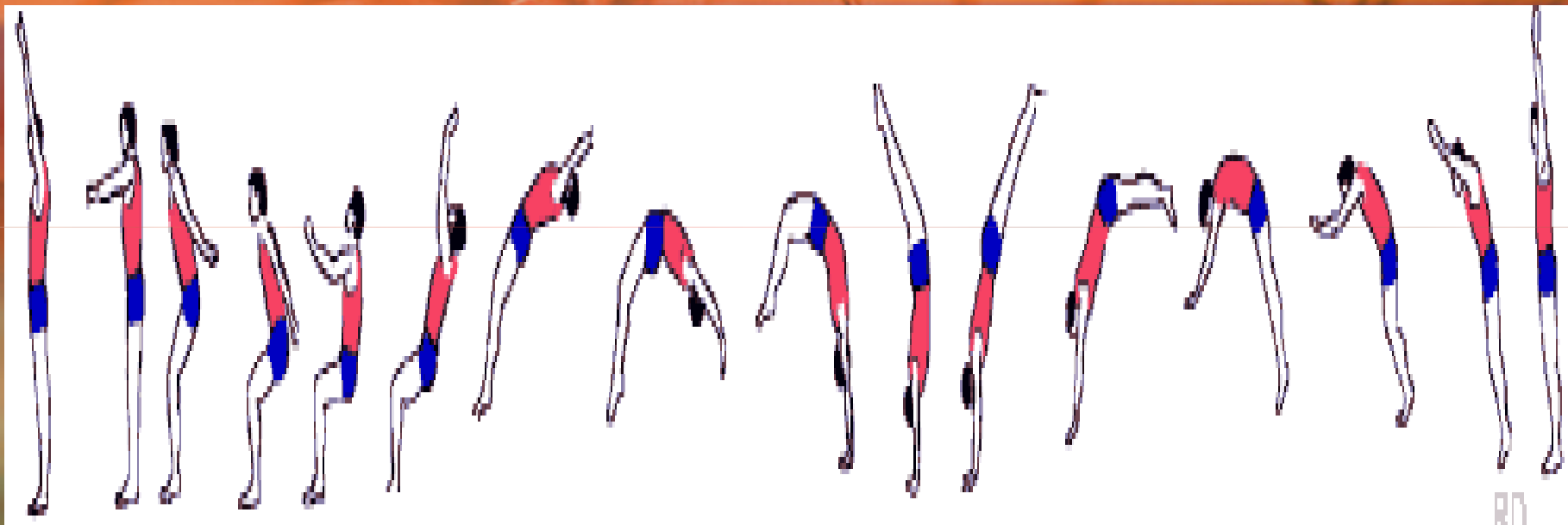
עלייה לעמידת ידיים מגלגול לאחור

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



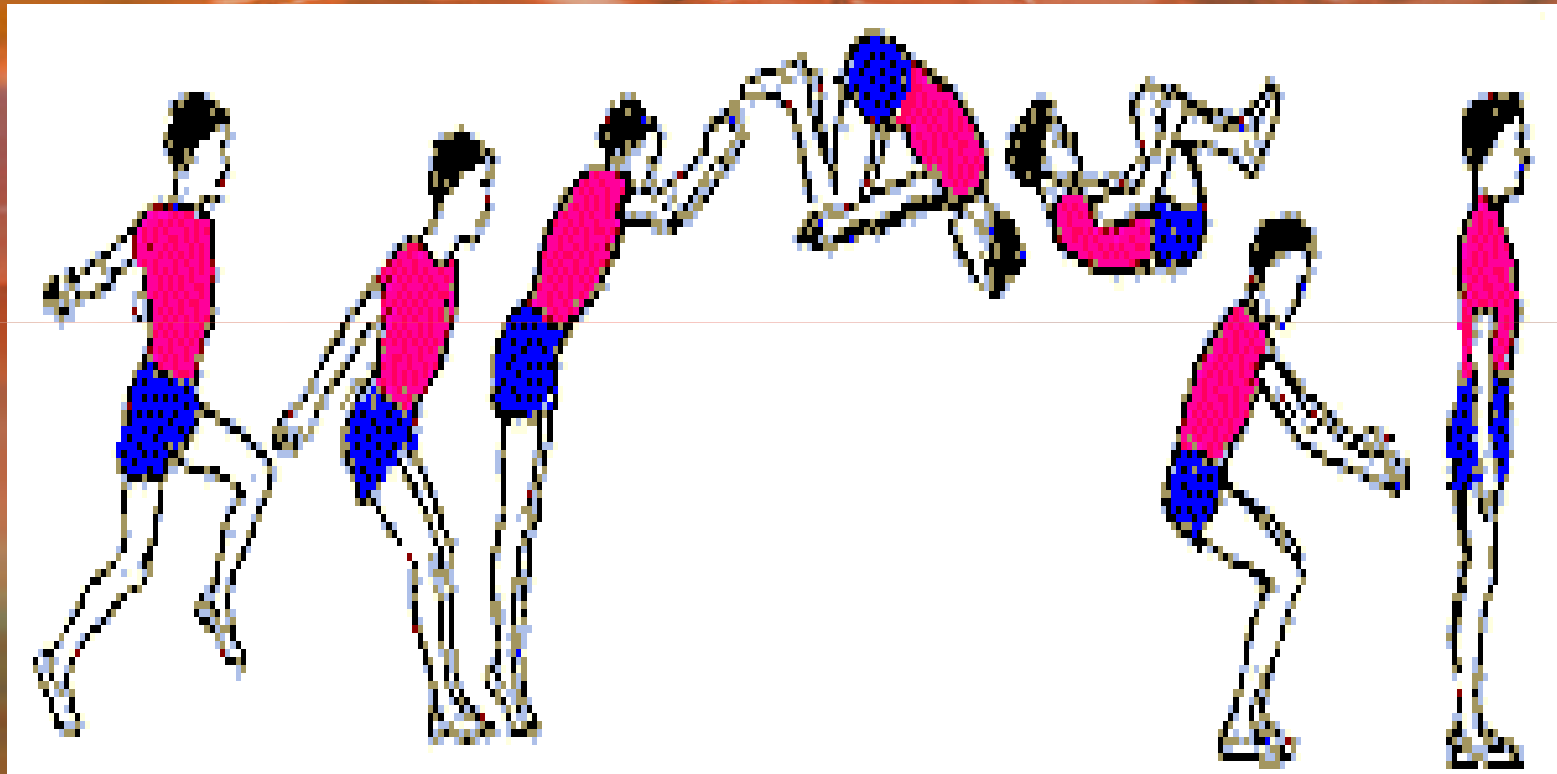
קפיצת ידיים לפניים

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



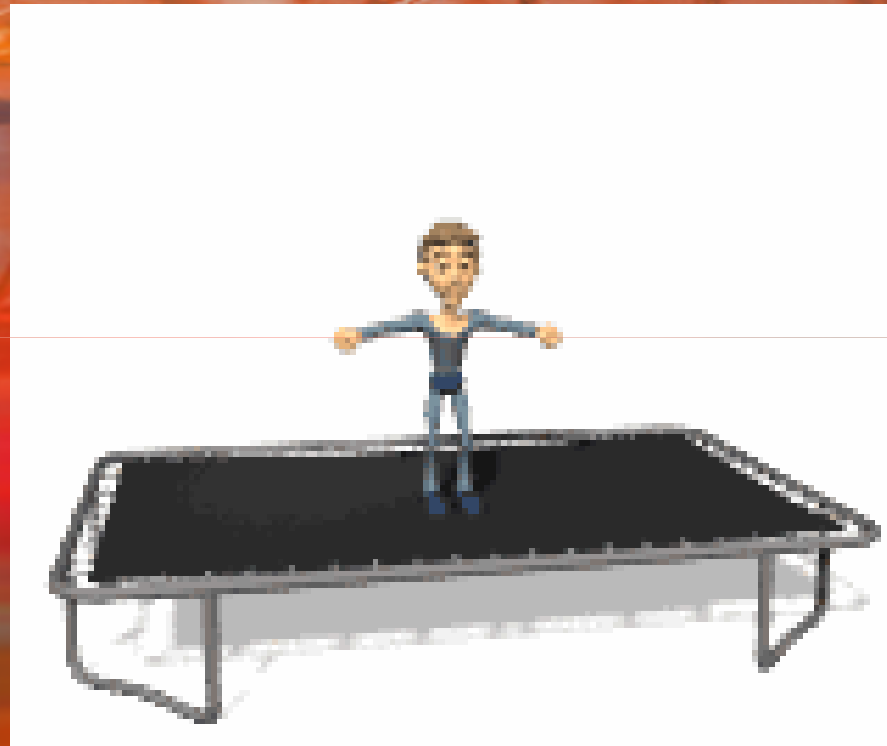
קפיצת ידיים לאחור (פליק פלאק)

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



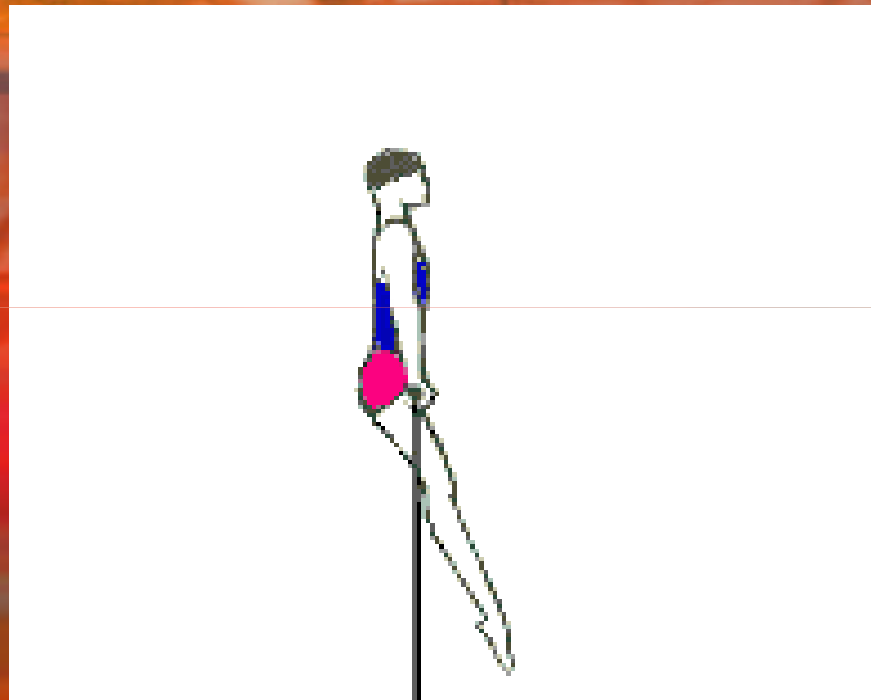
סלטו לפניכם

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



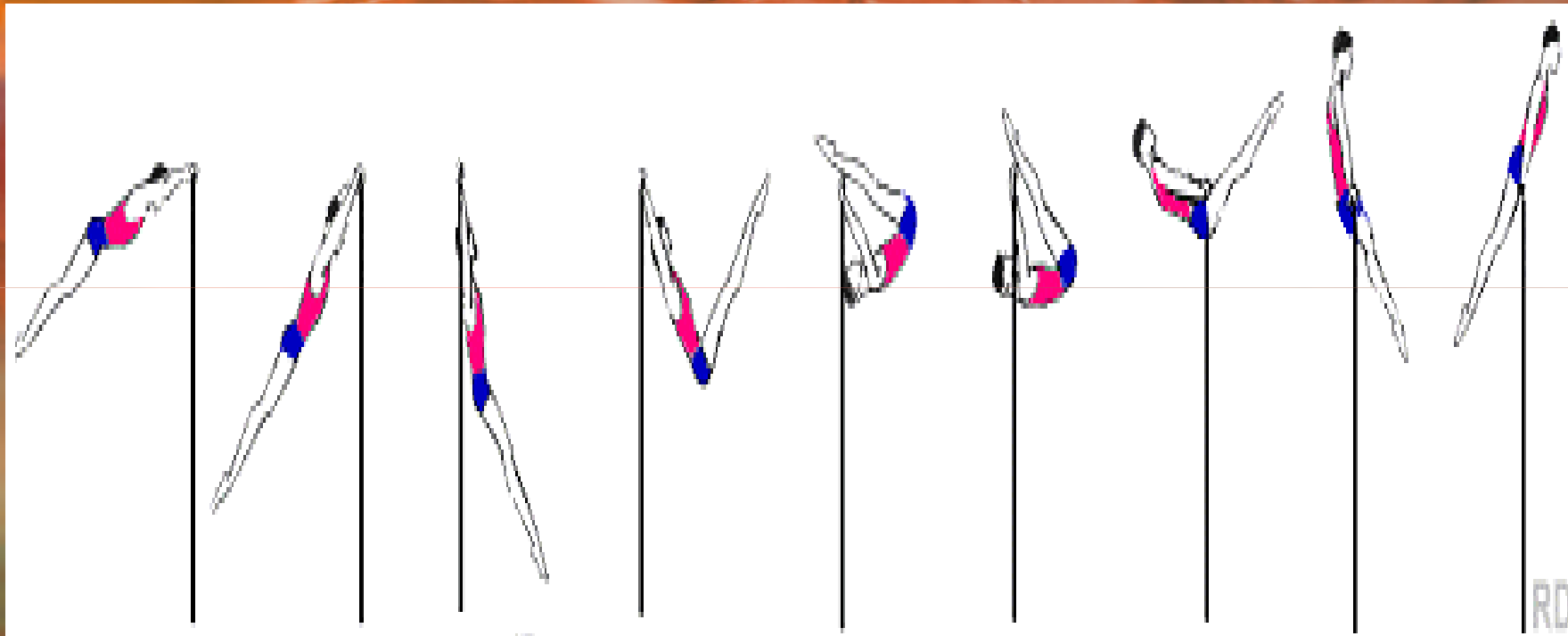
סלטה לאחור בגוף ישר

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



מסמיכה קדמית סבב לפניס בגוף ישר

מונחי תנוחה ותנועה בחינוך הגופני



מקפץ לסמיכה קדמית על מתח