



קפיצה בחבל

הכל התחיל במאה ה-19, באירופה.
היום קפיצה בחבל הוא משחק ילדים נפוץ, במהלכו מדלגים מעל חבל
(ששמו דלגית). מיועד לקופץ בודד או לקבוצות.



ניתוח על פי דון מוריס

מטרות

1. תרומה פיזיולוגית – מערכת הלב והריאות, שורף קלוריות ומשפר צפיפות עצם
2. משפר קואורדינציה
3. חברתי – שיתוף פעולה ותיאום קבוצתי
4. שיפור הניתור

שחקנים

שלושה ומעלה - שניים מחזיקים את החבל ו אחד או יותר "קופצים, רוקדים..."



• חבל - עדיפות ל 5 מטר ומעלה (6 אמות), לעיתים עם ידידות אחיזה בקצהו.



תנועה

- ניתור בודד או כפול.
- ניתור הפוך או ברגליים משולבות.
- דילוג בסיבוב.
- פליקלק לאחור.
- קפיצה עם אופניים.
- גלגלון.

<http://www.youtube.com/watch?v=NEY1a5uoIPY>

לא מאמינים???? קבלו!

מבנה

- שניים תופסים משני צדי החבל, אחד מול השני ואחד או יותר ביניהם.



מגבלות

- סיבוב חבל בקצב קבוע ולפי השיר.
- ראשון מכריז על המקצב.
- לקופצים אסור לגעת בחבל.



מטרות	שחקנים	ציוד	תנועה	מבנה	הגבלות
- תרומה פיזיולוגית - משפר קואורדינציה - חברתי - שיפור הניתור	שלושה	חבל	קפיצות במקום	שניים מחזיקים בצדי החבל וקופץ אחד בניהם	- קופצים בקצב קבוע (קצב השיר) - אסור לגעת בחבל - ראשון מכריז על המקצב
	חמישה		קפיצות במקום	שניים מחזיקים בצדי החבל וקופצים בניהם שלושה בו זמנית	אסור לקופצים לגעת אחד בשני - וכלם קופצים בו זמנית ולפי הקצב - אסור לגעת בחבל
	כיתה שלמה		קפיצות במקום, חילופים	שניים מחזיקים בצדי החבל, הקופצים באמצע, והממתינים בצד	חילופים בין הקופצים לפי ספירה של שלושה דילוגים
	כיתה שלמה	שני חבלים	קפיצות במקום, חילופים	שניים מחזיקים בשני צדי החבלים. הקופצים באמצע והממתינים בצד	כל משתתף נכנס לקפיצה אחת ויוצא מהצד השני. המחליף נכנס מיד אחריו.

לסיום... נלמד אותכם שיר קצר שתוכלו להשתמש בו להנאתכם

