

# סולמות: תרגילים בתליית עמידה (III)

## אילנה כץ

**ה**מאמר הראשון בסדרה העוסקת בתרגילי סולם הציג תרגילי גמישות וכוח ("החינוך הגופני והספורט", 4 תשס"א). רבים מהתרגילים הללו ניתנים לביצוע גם בעזרת קיר, במה, קורה או בר של מחול. המאמר השני עסק בתרגילים במצבי תלייה שונים, ובמרכזם פיתוח הכוח (שם, 5). גם תרגילים אלו ניתן לבצע, לפחות חלקית, בעזרת מכשירי תלייה אחרים כגון חבלים וטבעות.

מאמר זה, השלישי בסדרה, מציג תרגילים המבוצעים בתליית עמידה - מצב שבו שבו הרגליים עומדות על אחד השלבים, והכתפיים אינן גבוהות מנקודות האחיזה של הידיים. לעומת התרגילים הקודמים, אלו ייחודים לסולם ומאפשרים שילוב של תרגילי גמישות וכוח שבהם מופעלות קבוצות שרירים רבות בו-זמנית.

כבמאמר הקודם, כל תרגילי התלייה המוצגים במאמר זה תורמים לחיזוק שרירי חגורת הכתפיים וכף היד. פירושו של דבר, שבסיומו של כל אחד מהתרגילים יצוינו במטרת התרגיל רק אותם השרירים הפועלים בנוסף לשרירי חגורת הכתפיים וכף היד. התרגיל החותם מאמר זה (19) הוא מישחק יצירה בקבוצה, המעשיר את מגוון האפשרויות של השימוש בסולם. המורה יכול להטיל על הלומדים משימות קבוצתיות, או לאפשר להם לחבר אותן בעצמם ואף "לעצב" כוריאוגרפיה על הסולם. המאמר הבא והאחרון בסדרה זו יציג דוגמאות אחדות למישחקי יצירה קבוצתיים.

## להלן התרגילים:

1. תליית עמידה: הנמכת הגוף מטה תוך סיבוב האגן לאחור, המובילה לכפיפת גו לפניים (תמונה 1) שהייה. תפיסת שלב נמוך יותר בכל פעם, תוך הנמכת האגן מטה המטרה: הגמישות הרגליים (אחורית) והגו (אחורית).

2. תליית עמידה: הנמכת הגוף מטה תוך סיבוב האגן לפניים, המובילה

להטיית גו לפניים (תמונה 2) שהייה. תפיסת שלב נמוך יותר בכל פעם, תוך הנמכת האגן מטה. המטרה: הגמישות הרגליים (אחורית) וחיזוק הגו (אחורית). הערה: תרגול לסירוגין של כפיפת הגו (תמונה 1) והטייתו (2) יתרום להבנת ההבדל ביניהן.

3. עמידה אחורית על השלב השני ואחיזה תחתית בשלב החמישי: הנמכת הגוף מטה ויישור הידיים, המבט אל הברכיים. בן-הזוג מסייע בביצוע התרגיל ומעודד הנמכה נוספת של האגן (תמונה 3א). המטרה: הגמישות רגליים (אחורית). למתקדמים: הנמכה נוספת של האגן - ללא עזרת בן-זוג (תמונה 3ב). הערה: בכל התרגילים המבוצעים בהיפוך יש להניח מזרן בסמוך לסולם.

4. למתקדמים: בהמשך לתרגיל 3ב, הרמת רגל אחת מעלה ומשיכתה מטה ולאחור (תמונה 4).

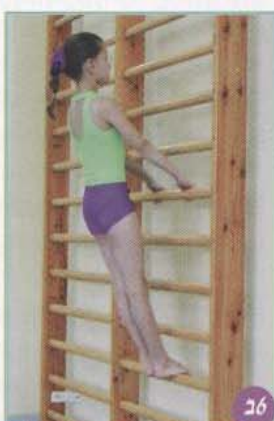
המטרה: הגמישות הרגליים: הרגל העומדת (אחורית) והרגל המורמת (קדמית). הערה: קימה מתרגיל זה נעשית על-ידי העברת הרגל העליונה מעבר ליד שבאותו צד והורדתה לקרקע.

5. למתקדמים: בהמשך לתרגיל 4, הצמדת הרגל המורמת לסולם - לשפגט וזקיפת הגו (תמונה 5). המטרה: הגמישות הרגליים וחיזוק שרירי הגב.

6. תליית עמידה בהטיית גו לפניים (תמונה 6א): משיכה בידיים ישרות לאחור וקירוב הגוף אל הסולמות (תמונה 6ב).

המטרה: חיזוק פושטי הכתף בעלייה והגמישות הרגליים בירידה.

7. תליית עמידה על רגל אחת, השנייה מורמת לאחור: הגבהת הכתפיים לגובה אחיות כפות הידיים (תמונה 7א). יש להימנע מהפניית האגן הצידה. המטרה: הגמישות הרגל העומדת, חיזוק פושטי הירך של הרגל המורמת וחיזוק פושטי הכתף. למתקדמים: אחיזה נמוכה יותר עד שהידיים והרגליים



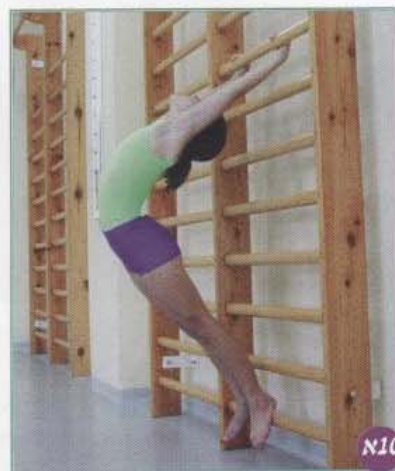
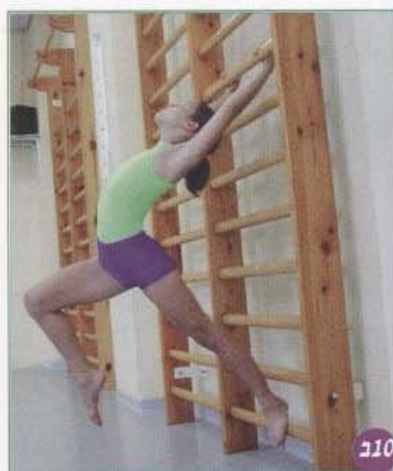
תהייה מקבילות: הגבהת הרגל המורמת לשפגט (תמונה 7ב).

8. תליית עמידה באחיות השלב הגבוה בסולמות (הבולט החוצה) (תמונה 8א): הקשתת הגו לאחור, הידיים ישרות (תמונה 8ב). המטרה: הגמשת גו קדמי ופיתוח אומץ. להקניית תחושת הביטחון, אפשר לבצע את התרגיל בתחילה בשלבים נמוכים ובהדרגה בשלבים גבוהים יותר.

9. תליית עמידה על שלב שלישי מלמעלה, הרגליים כפופות והידיים אוחזות בשלב העליון (תמונה 9א): ניתור מעלה תוך משיכה בידיים ישרות ועלייה לסמיכה קדמית (תמונה 9ב). המטרה: חיזוק פושטי הכתף ופושטי הברך ופיתוח אומץ.

10. תליית עמידה אחורית על אחד השלבים הנמוכים ואחיה עילית מעל לגובה הראש: הרחקת הגוף מהסולם תוך הקשתה בגו (תמונה 10א). המטרה: הגמשת גו קדמי וחיזוק כופפי הכתף וזוקפי הגב. למתקדמים: הרמת רגל כפופה לפני (תמונה 10ב). המטרה: גם חיזוק כופפי הירך של הרגל המורמת.

11. תליית עמידה צידית על רגל אחת, אחיזת עקב הרגל הרחוקה כשהיא כפופה (תמונה 11א): יישור הרגל הצידה עד כמה שניתן ללא כפיפת הרגל העומדת או הגו (תמונה 11ב). המטרה: הגמשת הרגליים וחיזוק זוקפי הגב.





"קפיצות קוף": תנועת גוף קלה לצד אחד ומיד בהמשך ניתור לצד שני, מעוף ונחיתה על הסולם הסמוך. **המטרה:** חיזוק כללי ושיפור הזריזות.

18. בזוגות: אחד מבני-הזוג בתליית עמידה, והוא מתיישב על כתפיו של בן-זוגו האוחז בסולם: כפיפת הרגליים של התחתון ויישורן (תמונה 18). **המטרה:** חיזוק הרגליים (קדמי). הערה: בן-

16



12. תליית עמידה צידית על שלב נמוך, היד האוחזת את השלב כפופה: יישור היד האוחזת והרחקת המותן מהסולם (תמונה 12). **המטרה:** הגמשת גו צידי.

13. למתקדמים: תליית עמידה צידית הרמת רגל חיצונית לסולם הצידה (תמונה 13). **המטרה:** הגמשת הרגל העומדת, חיזוק כופפי הירך של הרגל המורמת.

12

הזוג היושב על כתפי חברו מוסיף עומס, והוא יכול לווסתו הודות לתליית העמידה שבה הוא נמצא.

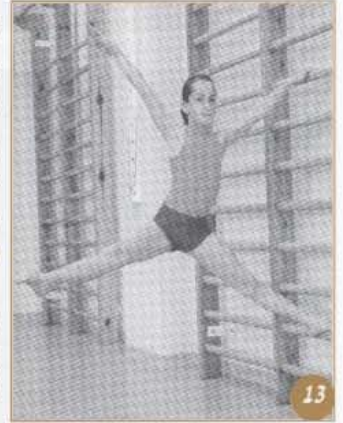
19. מישחק יצירה בקבוצה. הפיכת התרגילים למשימות קבוצתיות מעודדת את הלומדים לתרגול ממושך יותר, ובכך תורמת לשיפור נוסף בכושר הגופני ובד בבד לפיתוח היצירתיות ושיתוף הפעולה.



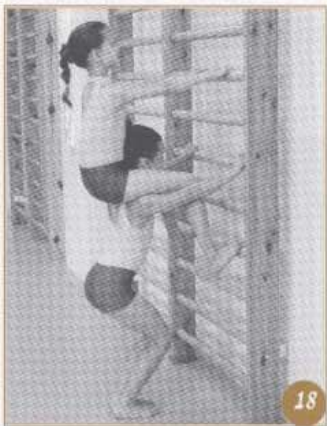
17

14. למתקדמים: תליית עמידה: השחלת רגל אחת בין הידיים, עד לשפגט והקשתת הגו לאחור (תמונה 14). בשלב מתקדם עוד יותר, הרגל העומדת עוברת למצב תלייה. **המטרה:** הגמשת הרגליים וגו קדמי וחיזוק פושטי הכתף.

15. מישחק תחרותי בזוגות: כל אחד מבני-הזוג נמצא בתליית עמידה בסולמות סמוכים: עם



13



18

להלן דוגמה של משימה בקבוצה: כל שלישייה יוצרת מבנה סימטרי בתליית עמידה (תמונה 19).

כפי שנאמר מקודם, דוגמאות נוספות למשימות קבוצתיות הכוללות מצבים שהוצגו בשלושת המאמרים - מול הסולם, בתלייה ובתליית עמידה, תובאנה במאמר הבא והאחרון בסדרה.



14

הינתן האות, הימני מקיף את בן-זוגו ראשית, הוא עובר מלפניו (תמונה 15א) ובהמשך מאחוריו (תמונה 15ב), עד שהוא חוזר למקומו. מנצח הזוג המסיים ראשון את התרגיל. **המטרה:** חיזוק כללי ושיפור הזריזות.

16. תליית עמידה על אחד השלבים, הידיים אוחזות בגובה הכתפיים: הורדה והרמה של העקבים בזה אחר זה (תמונה 16). **המטרה:** הגמשת הרגליים (שוקיים) וחיזוק פושטי הכתף.

17. עמידה מול הסולמות, הידיים באחיזה עילית: ניתור לתליית עמידה, הידיים והרגליים כפופות (תמונה 17). להעלאת דרגת הקושי - ניתור לשלב גבוה יותר בכל פעם, אך יש להקפיד שהידיים תהיינה כפופות כדי למנוע נפילה לאחור. **המטרה:** חיזוק הרגליים והידיים (כופפי המרפק ופושטי הכתף). למתקדמים.



19



15



15