

## תרגילים בזוגות עם גומיות לפיתוח כושר והיכרות

מאת: יעל אמיד ותמי רביב

ציוד: לכל זוג גומיית כושר אחת, רצוי גומייה עם ידידות אחיזה.

מוצע לבצע לאחר כל משימה שינוי/החלפה של הזוגות.

### תרגילים בשילוב ריצה או הליכה:

- הליכה או ריצה קלה תוך כדי אחיזה משותפת של הגומייה. במהלך הריצה כל תלמידה צריכה להעביר לבת הזוג 3 פרטי מידע על עצמה.
- פנים מול פנים תוך אחיזה הגומייה, אחת מבצעת מתיחה של הגומייה תוך התנגדות של בת הזוג תוך שהיא מנסה להעריך את רמת הכושר/היכולת העכשווית שלה בין 1-10. מחליפים תפקידים.
- עמידה במעגל זוגות, כל אחת בתורה מציגה לפני כולם את פרטי המידע על בת זוגה. לאחר הצגה של 2-3 זוגות, מבצעות ריצה קלה תוך אחיזה משותפת של הגומייה.
- ריצה במרחב בזוגות תוך אחיזה הגומייה. לסימן שני זוגות מצליבים את שתי הגומיות וממשיכים בריצה יחד ברביעייה. לסימן נוסף נפרדים, לסימן הבא חוברים עם הגומייה לזוג אחר.
- בת זוג אחת אוחזת את שתי ידידות הגומייה ובת הזוג השנייה עומדת לפנייה עם הגב, כשהגומייה כרוכה סביב האגן שלה. ריצה קלה יחד, בת הזוג הקדמית רצה תוך מתיחת הגומייה ובת הזוג השנייה מפעילה התנגדות. החלפת תפקידים.

### תרגילים בעמידה (רגל אחת של כל בת זוג מושחלת בידידת הגומייה):

- עמידה בזוג זו לצד זו, כאשר רגל אחת – החיצונית של כל תלמידה מושחלת בידידת הגומייה, אחיזה ידיים לתמיכה בשיווי משקל. הרחקת הרגל החיצונית (10-12 חזרות) והחלפת צד ורגל. כנ"ל ללא אחיזה ידיים.
- כנ"ל עומדות פנים מול פנים, אוחזות ידיים ומרימות לאחור רגל אחת. מחליפות רגל.
- מנסות כנ"ל ללא אחיזה ידיים.
- כנ"ל עומדות גב אל גב, אוחזות ידיים או נשענות גב אל גב, מרימות את הרגל ישרה לפניים ומעלה.

### תרגילים בישיבה:

- חיזוק שרירי בטן: יושבות בישיבה שלמה זו מול זו. אחת אוחזת בידידות ובת הזוג אוחזת במרכז הגומייה. הבת שאוחזת בידידות יושבת ומתנגדת, ובת הזוג השנייה יורדת לאט מטה עד להצמדת המותן לרצפה ועולה באיטיות חזרה לישיבה.
- יושבות כנ"ל, הבת שאוחזת בידידות מבצעת תנועת חתירה לאחור – משיכת המרפקים לאחור.
- יושבות כנ"ל תלמידה אחת מסתובבת עם הגב אל חברתה אוחזת בידידות ומבצעת לחיצת חזה לפניים – יישור ידיים לפניים.