
חֶפְצִים

(חֶפְצִים)

בכּוּשׁר



מאת: ירדן הר לב

פתח דבר

"יש חפץ בעל שש פאות
ויש חפץ שניתן לאחוז בו בשתי קצוות.
יש חפצים רכים ונעימים
ויש חפצים עם מרקמים דוקרים

יש חפץ שיכול לשנות צורה
לעיגול, משולש ואפילו מרובע
יש חפצים כל כך גדולים
עד כדי כך שאינם ניידים

יש חפצים בהירים וכהים
או כמו המטרייה שלי בשלל צבעים
יש חפץ שנמתח פי שניים
ומשתמשים בו רק אנשים גמישים

יש חפץ מנופח ועגול
אפשר להתגלגל עליו לימין ולשמאל
יש חפצים עם פקק עקשן
שעם קצת יצירתיות הופכים לרעשן

יש חפצים שנמצאים בכל מטבח
כמו סיר, מערוך מגבת ופח
לכל חפץ יש שימוש מיוחד
שגיליתי בקורס התעמלות במכשירי יד"

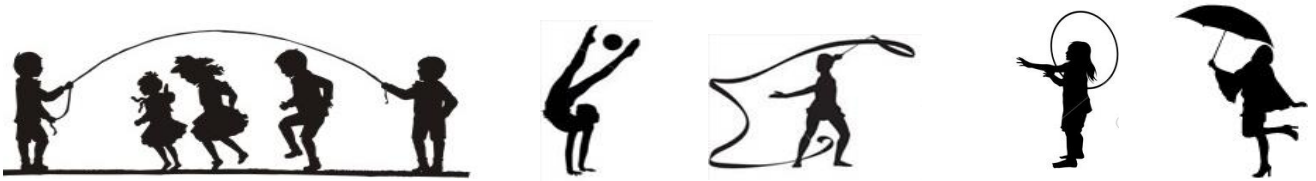
השיר הזה, שכתבתי בעקבות קורס "התעמלות במכשירי יד", מוביל אותי לשתף אתכם הקוראים בפרקים מתוך חוברת שערכתי במהלך התנסותי עם מגוון רחב של חפצים.

במסגרת הקורס נפגשתי בכל פעם עם חפץ שהמגע איתו תוך ליווי והנחייה חשף בפניי מאגר חדש של תנועות, תרגילים ומשחקים שנמצאו בעייני מאד שימושיים בהיבטים שונים. משיעור לשיעור את האוצר התנועתי הרחבתי עד שבסוף הקורס את כל התרגילים למחברת אחת איחדתי. דרך ניתוח תנועות ופיתוח רצפים תנועתיים חדשים, העשרתי את הידע המקצועי בתחומים רבים. כל תרגיל סווג לקטגוריה מתאימה על כל היבטיו, החל מגורמי התנועה ועד תרומתו בתחום ההוראה.

מאז ועד היום אני משלבת שימוש בחפצים ומכשירי יד בשיעורי חינוך גופני בפעילות עם הלומדים בכל הגילאים. הקוביות עץ הפגינו נוכחות בלימוד הניתור ונחיתה ואילו טבעות הגומי בלימוד הקליעה למטרה. אלה הן כמובן רק דוגמאות, הרי שלכל חפץ אין סוף אפשרויות. כל הסוד טמון ביצירתיות ובמידת הסקרנות לחקור כל חפץ, מכשיר או אביזר אשר עשויים להוביל לעולם שלם של רפרטואר.

לסיום, אני מזמינה אתכם לעקוב אחר המדור "חפצים בכושר" אשר יעלה בכל גיליון עם פרק חדש ויעסוק בחפץ אחר, אחד או יותר, כאביזר המזמין תנועה ומשפיע עליה בהתאם לתכונותיו תוך התייחסות לסביבה ולזולת. המטרה הינה להקנות כלים מתודיים ללימוד קוגניטיבי ולהפעלה בתנועה של אוכלוסיות בגילאים שונים, בדרך של ניצול אבזרים ומכשירים ניידים ברי השגה הן בבתי הספר והן בחיי היום-יום.

ירדן





מטרייה

תכונות: קלה, קמורה, צבעונית, חזקה, עשויה ברובה מ בד, חסינה למים, ניתנת לשינוי צורה על ידי פתיחה וסגירה.

שימוש בסיסי: אביזר המשמש להגנה מפני גשם.

פעילות לה נועד החפץ

תרגיל: פתיחת המטרייה והחזקתה מעל גובה הראש נגד כיוון הגשם.
תרומה: תפיסת מרחב, מודעות גופנית ושימוש נכון במטרייה על ידי בחירת מיקום מתאים (גובה וכיוון) להחזקת המטרייה כך שקצותיה יכסו את כל חלקי הגוף מפני הגשם.

תרגיל: הליכה תוך כדי החזקה ביד של המטרייה פתוחה ביציבות מעל גובה הראש (האדם והחפץ נעים כיחידה אחת).
תרומה: שיווי משקל בעת ההתקדמות תוך כיווץ איזומטרי בשרירי היד.

תרגיל: סגירת המטרייה ונשיאתה ביד אחת.
תרומה: מוטוריקה עדינה, ויסות כוח וקואורדינציה על ידי תנועת האצבעות ושורש כף היד תוך תיאום בינם לבין העיניים.

פעילות המפעילה את כל הגוף במישורי תנועה שונים

סיבוב, תנופה והולכה

- ❖ בעמידה, אחיזת המטרייה סגורה ביד אחת כאשר היד מקבילה לקרקע (מפרק המרפק בפשיטה) ואילו המטרייה אנכית לקרקע. סיבוב המטרייה כאשר הציר הוא מפרק שורש כף היד במישור האופקי. כנייל ביד השנייה ושתי הידיים יחד.
- ❖ בעמידה, אחיזת המטרייה סגורה ביד אחת כאשר היד והמטרייה מאונכות לקרקע (מפרק המרפק בפשיטה). סיבוב המטרייה פנימה כאשר הציר הוא מפרק הכתף במישור האופקי. כנייל ביד השנייה ושתי הידיים יחד.
- ❖ בעמידה, אחיזת מטרייה סגורה בכל יד כאשר הידיים והמטריות מאונכות לקרקע (מפרק המרפק בפשיטה). סיבוב המטרייה בכיוונים מנוגדים כך שיד ימין מסתובבת קדימה ואילו יד שמאל מסתובבת אחורה ולהיפך כאשר ציר התנועה הוא מפרק הכתף.
- ❖ בעמידה, אחיזת המטרייה סגורה ביד אחת כאשר היד והמטרייה מקבילות לקרקע (מפרק המרפק בפשיטה). סיבוב המטרייה פנימה והחוצה לסירוגין כאשר הציר הוא מפרק שורש כף היד במישור החזיתי. כנייל ביד השנייה ושתי הידיים יחד. ניתן לבצע גם במצב פתוח.
- ❖ בעמידה, אחיזת המטרייה סגורה ביד אחת כאשר היד והמטרייה מקבילות לקרקע (מפרק המרפק בפשיטה). סיבוב המטרייה פנימה כאשר הציר הוא מפרק הכתף במישור החזיתי. כנייל ביד השנייה ושתי הידיים יחד.
- ❖ בעמידה, אחיזת המטרייה סגורה ביד אחת וסיבובה במישור החזיתי תוך העברתה מיד ליד לשם יצירת מעגל דמיוני מסביב לגוף כאשר ציר התנועה הוא מפרק הכתף.

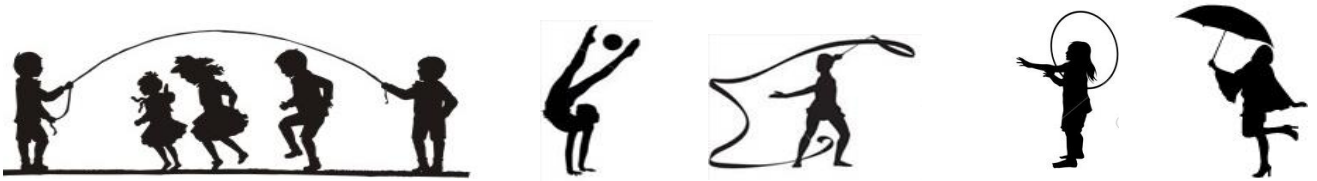


- ❖ בעמידה, אחיזת המטרייה סגורה בכף יד אחת כאשר היד והמטרייה מאונכות לקרקע (מפרק המרפק בפשיטה) כך שקדקוד המטרייה מופנה מעלה. סיבוב המטרייה לפנים ולאחור לסירוגין כאשר הציר הוא מפרק שורש כף היד במישור החיצו. כנ"ל ביד השנייה ושתי הידיים יחד.
 - ❖ בעמידה, ידיים מופנות הצידה לימין והמטרייה מוחזקת בהמשך ליד אחת. סיבוב קטן של המטרייה חוצה בהפיכת כף יד לאחור, הורדת שתי הידיים מטה ושמאלה, הרמתן מעלה, הורדתן הצידה לימין לשם ביצוע מעגל שלם, הבאתן מטה שמאלה וביצוע סיבוב קטן חזיתי בשתי הידיים לשמאל עד אשר מגיעות הצידה לשמאל. כנ"ל בתוספת צעדי הליכה תוך התקדמות במרחב הכללי במישורים שונים.
 - ❖ בעמידה, אחיזת המטרייה סגורה ביד אחת וטלטולה לפנים ולאחור במישור החיצו לרכישת התחושה לכובד. כנ"ל, ביד השנייה.
 - ❖ הוספת מטרייה ליד השנייה וטלטול שתי המטריות לפנים ולאחור במישור החיצו כך ששתי הידיים עובדות באופן זהה. כנ"ל, בתוספת צעדי הליכה תוך התקדמות במרחב הכללי.
- תרומה:** תנועה במרחב האישי והכללי, שטף מבוקר בתנועה, הכרת יחסים במרחב, תנועה במישורים שונים, הגדלת טווחי תנועה במפרקים כתף, מרפק ושורש כף יד, קואורדינציה, תזמון.

זריקה ותפיסה

- ❖ בעמידה ישרה, אחיזה תחתית של המטרייה בשתי ידיים המושטות לפנים כך שכל יד אוחזת בקצה אחר. זריקת המטרייה ותפיסתה במרפקים ישרים.
- ❖ כנ"ל, אלא שתפיסת המטרייה במרפקים כפופים וברכיים כפופות.
- ❖ כנ"ל, ברמות גובה שונות.
- ❖ כנ"ל, ביד אחת (ימין ושמאל).
- ❖ בעמידה ישרה, אחיזה תחתית של המטרייה בשתי ידיים המושטות לפנים כך שכל יד אוחזת בקצה אחר. זריקת המטרייה גבוה ורחוק ככל האפשר ותפיסתה במקום אחר.
- ❖ בעמידה ישרה, אחיזה תחתית של המטרייה בשתי ידיים המושטות לפנים כך שכל יד אוחזת בקצה אחר. זריקת המטרייה גבוה ככל האפשר ותפיסתה באותו מנח קרוב לקרקע מבלי שתיפול.
- ❖ בעמידה ישרה, אחיזה ביד אחת בידית המטרייה. זריקה בהפיכת המטרייה בחצי סיבוב לפני תפיסתה (ימין ושמאל).
- ❖ כנ"ל זריקה בימין ותפיסה בשמאל, ולהיפך.
- ❖ כנ"ל בסיבוב שלם של המטרייה לפני תפיסתה (זריקה מהידית ותפיסה בידית).
- ❖ בעמידת פישוק, אחיזת המטרייה ביד ימין, כפיפת גו הצידה ימינה במישור החזיתי, העברת יד ימין מאחורי הגו שמאלה, זריקת המטרייה, הזדקפות ותפיסתה ביד ימין. כנ"ל ביד שמאל.

תרומה: פיתוח מיומנות זריקה ותפיסה, זריזות, תיאום עין-יד, שימוש נכון של כפיפה ופשיטה במפרקים, תנועה במרחב הכללי, ויסות כוח דחיפה בזריקה וכוח ספיגה בתפיסה, מהירות וזריזות בעת תפיסת החפץ במקום רחוק מנקודת הזריקה.



פעילות לשיפור היציבה והיציבות

איזון סטטי ודינמי

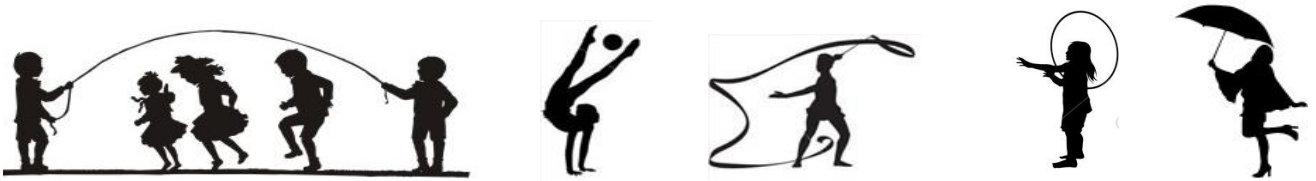
- ❖ גלגול המטרייה מכף היד עד למרפק, יש לשמור על ידיים ישרות לאורך כל הפעולה. אחר כך ניתן לנסות ולגלגלה עד מפרק הכתף תוך הרמת היד מעלה.
- ❖ איזון המטרייה על כף היד, כפות הרגליים והראש. נסו למצוא אברי גוף שונים כיד הדמיון והיציבה. ניתן לאזן בעמידה, ישיבה או שכיבה תוך מעבר מאיבר אחד למשנהו ו / או תנוחת גוף.
- ❖ איזון המטרייה על כף היד כאשר היא פתוחה והפוכה תוך כדי התקדמות במרחב הכללי.
- ❖ איזון המטרייה על כף הרגל במאונך, זריקה באוויר ותפיסה ביד השנייה. על היד התופסת להיות ישרה בזמן התפיסה.
- ❖ בעמידת שש, מאזנים את המטרייה לאורך הגב תוך הרמת יד ורגל נגדית. למתקדמים, ניתן להתקדם במרחב הכללי בצורת דמוי הליכה תוך שמירה על המטרייה באיזון על הגב.

תרומה: שיווי משקל סטטי ודינמי, פיתוח היצירתיות בגילוי פתרונות תנועתיים, ארגון הגוף בהתאם לאיבר נושא המשקל, פיתוח כושר ריכוז וקשב לגוף, כוח סטטי בשמירה על גוף יציב ללא תנועה, כוח קינטי בהנעת החפץ.

טיפוח יציבה

- ❖ החזקת המטרייה במצב מאונך מאחורי הגב, כאשר יד אחת אוחזת בקצה העליון ויד שניה בקצה התחתון. לשים לב שכל חוליות עמוד השדרה באות במגע עם המטרייה. בהדרגה לבצע כפיפת גו לפנים כך שהמטרייה נשארת צמודה לחוליות לכל אורכו. כאשר מגיעים לטווח התנועה המרבי במפרק הירך, יש לבצע כפיפה בברך ולהמשיך את התנועה עד שקצה המטרייה מונח על הרצפה. פשיטת הגו לאחור תעשה בצורה מבוקרת חוליה אחר חוליה תוך מתן דחיפה קלה של היד האוחזת בקצה התחתון עד למצב עמידה.
- ❖ עמידה מצד ימין למטרייה המונחת עם הקדקוד כלפי הקרקע, ואחיזתה בידית עם כף היד כך שהיא נמצא במרחק יד ישרה ממרכז הגוף. הנפת רגל שמאל ישרה לפנים בארבע רמות גובה שונות (נמוך, בינוני, גבוה, מרבי) אחת אחרי השנייה תוך שמירה על שיווי משקל. כף הרגל אינה נוגעת בקרקע בין הנפה להנפה. בסיום הנפה הרביעית מעבירים את רגל שמאל בשיכול לאחור והגוף עובר יחד איתה כך שנמצא כעת מצד שמאל למטרייה. כנ"ל בצד השני. ניתן לבצע את התרגיל גם עם הנפת רגל הצידה.
- ❖ עמידה על רגל אחת והחזקת המטרייה במנח מאוזן תוך מגע עם החלק הכפי של כף רגל הנמצאת באוויר. בברך כפופה, לבצע פשיטה במפרק הברך עד ליישור מקסימלי. במנח זה, תוך שמירה על שיווי משקל לבצע סיבוב על רגל התמיכה ובו בזמן הברגה במפרק הירך של הרגל הנמצאת באוויר.

תרומה: מודעות לגוף, עבודה בטווחי תנועה מלאים בהתאם ליכולת המבצע, כוח סטטי ביציבה וכוח דינמי בתנועה, שיווי משקל סטטי ודינמי, דיוק, שטף מבוקר בתנועה על ידי הולכת איברים בשליטה.



פעילות לשיפור הכושר הגופני

גמישות

תרגיל: בעמידת פישוק קלה, אוחזים את המטרייה בשתי ידיים ישרות מעל הראש ומבצעים כפיפת גו צדית פעם לימין ופעם לשמאל. יש לשמור על מנח ראש בקו המשכי לעמוד השדרה. כנ"ל גם לפנים ולאחור.
תרומה: הגדלת טווח תנועה במפרק הירך, כוח סטטי בשרירי הידיים בהחזקת המטרייה, תנועה מבוקרת.

תרגיל: עמידת פישוק קלה כאשר המטרייה מונחת על הכתפיים מאחורי הראש תוך אחיזתה בשתי קצותיה. ביצוע רוטציה לצדדים עם החזה בלבד כאשר פלג גוף תחתון נשאר מקובע ואינו זז. המטרה להגיע לטווח תנועה מרבי. בעת הסיבוב נסו להסתכל על חפץ או סימן בצד המנוגד.
תרומה: תנועתיות של בית החזה, החזקת גוף ישרה תוך רוטציה סביב ציר אנכי, תנועה מבוקרת ונקייה.

מהירות זריזות

תרגיל: עמידת פישוק תוך כפיפת גו לפנים. החזקת המטרייה בין הרגליים, עזיבתה ותפיסתה בין הרגליים תוך החלפת מיקום הידיים. יד שעזבה לפנים תתפוס לאחור ולהיפך.
תרומה: זריזות, תיאום עין-יד, ריכוז, כוח.

תרגיל: המטרייה מונחת הפוכה ופתוחה על הקרקע. יש לסובב את המטרייה על קדקודה ולבצע בריצה סיבוב שלם סביבה לפני שיוצאת מאיזון.
תרומה: זריזות, מהירות, כוח קינטי בסיבוב המטרייה, מוטוריקה עדינה באצבעות כף היד.

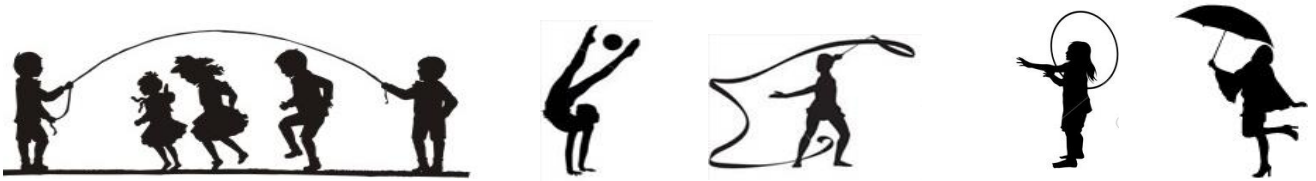
כוח

תרגיל: בישיבת זווית כאשר הישבן משמש כבסיס המשען, הרגליים בזווית של 90 מעלות והידיים ישרות למעלה ברוחב הכתפיים ואוחזות במטרייה במנח אופקי. ביצוע תנועת כפיפה ופשיטה של הגו והירכיים במישור החיצו כאשר המטרייה נוגעת בכפות הרגליים. למתחילים, לבצע כפיפה בברך בעת הכפיפה בירך. למתקדמים, לבצע כפיפה בירך ברגליים ישרות.
תרומה: כיווץ איזומטרי בישיבת מוצא, כיווץ קונצנטרי בכפיפה, כיווץ אקסצנטרי בפשיטה, תזמון בין תנועת הגו והירכיים.

תרגיל: שכיבת פרקדן, המטרייה סגורה אך הסוגר משוחרר. פתיחת המטרייה תוך עלייה משכיבה לישיבה באותו קצב וחזרה לשכיבה תוך סגירת המטרייה.
תרומה: מוטוריקה עדינה באצבעות כף היד, תנועה בשטף מבוקר, כיווץ שרירי הבטן בעלייה.

קואורדינציה

תרגיל: בעמידה, אחיזה מטרייה בכל יד וטלטול שתי המטריות לפנים ולאחור במישור החיצו כך ששתי הידיים עובדות בכיוונים נגדיים תוך ניעת ברכיים כשהמטריות חוצות את קו הגוף. כנ"ל, בתוספת צעדי הליכה לפנים ולאחור תוך התקדמות במרחב הכללי.
תרומה: כוח קינטי בטלטול, שטף משוחרר, תזמון בין תנועת הידיים לכפיפת הברכיים, תפיסת מרחב וכיוונים.



תרגיל: בזוגות, זריקת המטרייה אל בן הזוג ותפיסת המטרייה של בן הזוג בו זמנית בצורות שונות. ניתן לבצע בעמידה, ישיבה, זריקה בעמידה ותפיסה בישיבה ולהיפך. יש לתאם את מסלול המעוף כדי למנוע התנגשות חפצים באוויר.

תרומה: תיאום עם בן זוג, כוח קינטי בזריקה וכוח ספיגה בתפיסה, דיוק, תנועה ברמות גובה שונות.

קפיצות

- ❖ ביצוע קפיצות מצד לצד לאורך המטרייה המונחת על הקרקע.
- ❖ קפיצות מקרס מעל המטרייה. לאחר כל קפיצה יש להניח את המטרייה בנקודה רחוקה יותר עליה יונחו הידיים ולאחר מכן יש להעביר מעליה את הרגליים.
- ❖ ביצוע קפיצות פתח שכל לאורך המטרייה המונחת על הקרקע.
- ❖ ניתור על הרגל אחת לאורך המטרייה. חזרה בניתור על הרגל השנייה.
- ❖ דילוג גבוה ככל האפשר תוך העברת המטרייה מתחת לברך בעת השהייה באוויר.

תרומה: כוח דחיפה בניתור וכוח ספיגה בנחיתה רכה, תנועה במרחב הכללי, קואורדינציה, זריזות.

פעילות פנאי ושעשוע

שלוש מטרייות

אוכלוסיית יעד: כיתות א'-י"ב.

תנאים ואביזרים נחוצים: משטח רך לנחיתה ושלוש מטרייות גדולות.

מטרת המשחק: לנתר בין שלושת המטרייות למרחק הרב ביותר.

תרומה: שיפור כוח רגליים, מהירות, אימון בקפיצה משולשת למרחק.

מהלך המשחק: מסדרים את המטרייות במרחק של צעד אחד זה מזה. כל ילד בתורו ינסו לעבור בניתור 3 מטרייות מבלי לגעת בהן. האחרון שבטור קופץ מעל המטרייה האחרונה ונחת בשתי רגליו, מקום הנחיתה מהווה את השינוי למרחק שקיים בין מטרייה למטרייה וכך המרחק גדל בין סיבוב לסיבוב. ילד שדרך על אחת המטרייות או נגע בה, עובר להיות הראשון בטור.

לימבו מטרייה

אוכלוסיית יעד: כיתות ג'-ט'.

תנאים ואביזרים נחוצים: מטרייה גדולה.

מטרת המשחק: מעבר מתחת לגשר (מטרייה) בגב ישר.

תרומה: חיזוק שרירי גב, גמישות הגו, חיזוק שרירי רגליים.

מהלך המשחק: מול הילד ניצבת מטרייה אופקית ועליו לעבור אותה כשהם מתכופפים אחורנית. אם הילד נופל או נוגע במטרייה הוא נפסל. כאשר יש בריקוד מספר משתתפים, מורדת המטרייה למטה בהדרגה עד שנשאר רקדן אחרון, שמוכרז כמנצח.

