

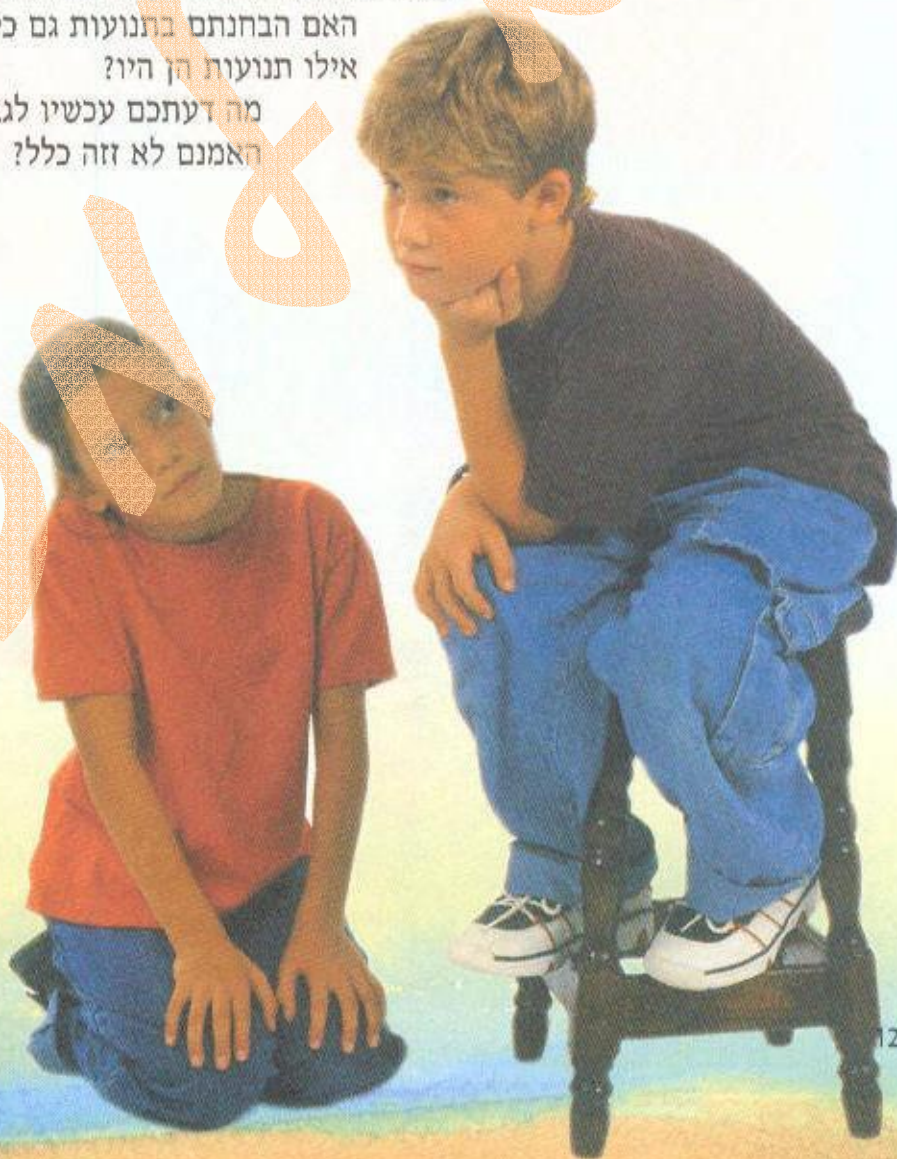


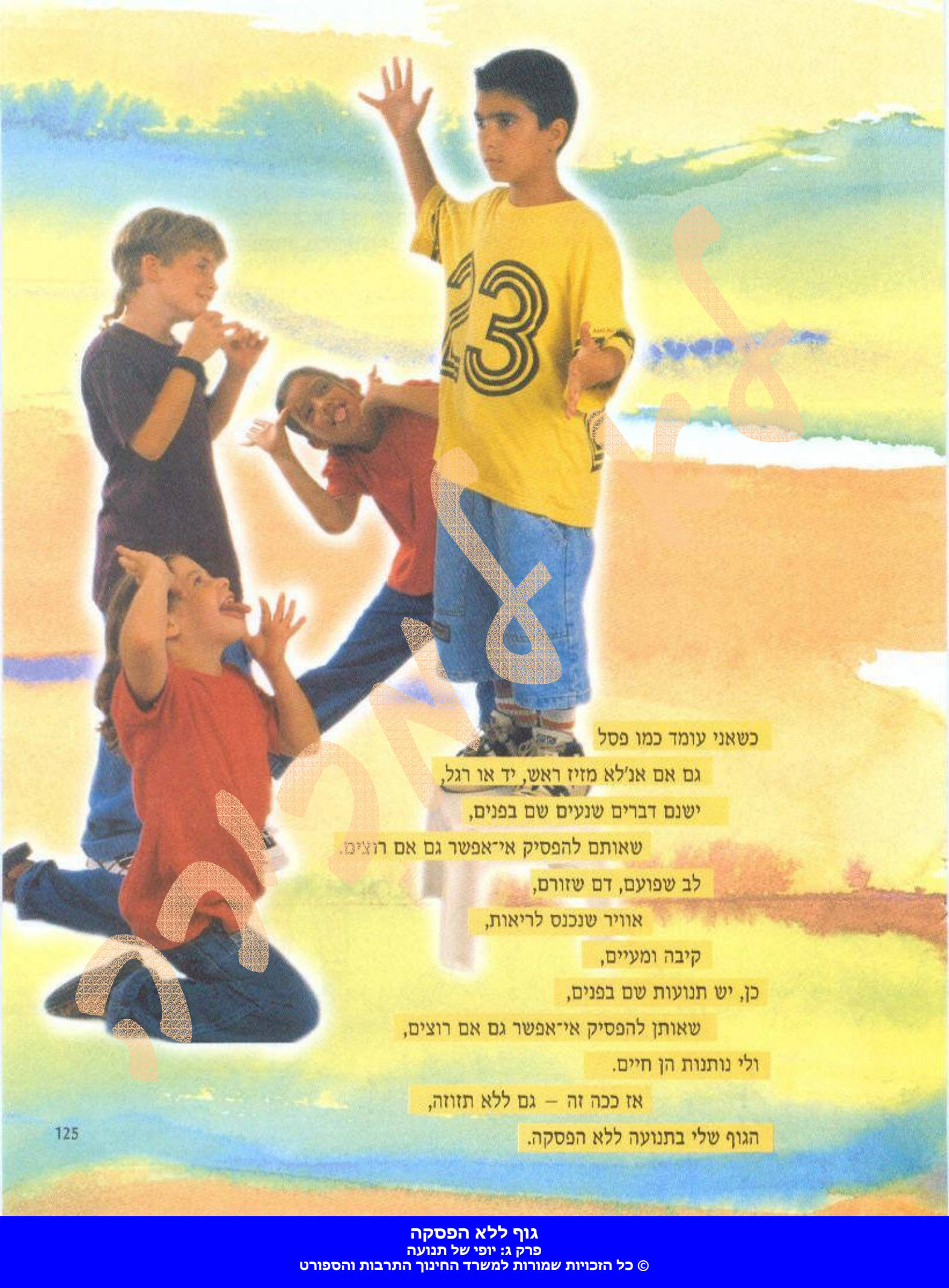
לא לזוז!

הסתדרו בזוגות.
עימדו זה מול זה.
אחד יהיה "פסל" והשני – "שופט תנועה".
ה"פסל" צריך לעמוד ללא תנועה.
"שופט התנועה" – מתבונן בו ובודק, אם הוא זז.
ברגע שה"פסל" זז – התחלפו בתפקידים.

כשעמדתם כמו פסל, מה הרגשתם?
האם הייתה זו משימה קלה או קשה?
האם ישנן תנועות בגופכם שלא יכולתם להפסיק אותן?

וכשהתבוננתם בחבריכם, מה ראיתם?
האם הבחנתם בתנועות גם כשלא זזו ממקומם?
אילו תנועות הן היו?
מה דעתכם עכשיו לגבי טלי,
האמנם לא זזה כלל?





כשאני עומד כמו פסל

גם אם אנלא מזיז ראש, יד או רגל,

ישנם דברים שנועים שם בפנים,

שאותם להפסיק איאפשר גם אם רוצים.

לב שפועם, דם שזורם,

אוויר שנכנס לריאות,

קיבה ומעיים,

כן, יש תנועות שם בפנים,

שאותן להפסיק איאפשר גם אם רוצים,

ולי נותנות הן חיים.

אז ככה זה – גם ללא תזוזה,

הגוף שלי בתנועה ללא הפסקה.



הנאה שבתנועה

חלק א

שלום ילדים, אני המורה החדש לתנועה ושמי מר מתקפלהכיוונים.
היום נעסוק כמובן ב...תנועה ונראה אילו תנועות אנחנו יכולים לבצע.
אז...

בואו נעמוד כולנו במעגל ו-

בוקר טוב - חשוב להגיד!

אפשר לפהק, להתמתח ולנער את הגוף.

להעלות גם חיוך,

יום חדש התחיל.

אז בואו -

נושיט פהק לחבר, ופרח ניקח מחבר.

נסובב את הכתפיים לאט ויותר מהר,

נפרוש כפות ידנו לשמים

ונדגדג את כפות הרגליים.

עכשיו נאחו בקרסוליים -

מישהו מצליח ליישר את הרגליים?

אהה! זה לא פשוט

בשביל זה צריך גמישות!



נעמוד על קצות האצבעות
וננסה לגעת בשמים,
אוי, נמתחות כאן כל העצמות,
אז בואו נרד על הברכיים,
נקשיב לאדמה באוזן ימין –
ואחר כך בשמאל, כמו האינדיאנים.

ועכשיו שוב נעמוד במעגל
ונלחץ ידיים.

זה לזה נחייך – להתראות בינתיים.

חלק ב

ועכשיו בואו ונכיר תנועות קטנות, תנועות גדולות...
ציירו מעגלים קטנים באוויר עם קצה האצבע, כשכף היד אינה זזה. לאט-לאט
הגדילו את המעגלים. כעת הניעו גם את כף היד במעגלים (הזרוע והאמה
אינן זזות).
כעת צרפו גם את הזרוע והאמה וציירו מעגלים כאשר גם הזרוע והאמה
משתתפות.
ועכשיו עם כל הגוף.

שימו לב, שימו לב! תראו איך תנועה קטנה הפכה לתנועה גדולה,
אנו יכולים לבצע תנועות עדינות וקטנות וגם תנועות גסות וגדולות.

ואפשר גם לנסות תנועות שחיות עושות...



חלק ג
אני גורילה, אתה דוב

בואו ננסה לנוע כמו...



צפופע

רדו לכריעה.

שימו את כפות הידיים על הרצפה, בין הברכיים, כמו בציור. התקדמו בקפיצות.



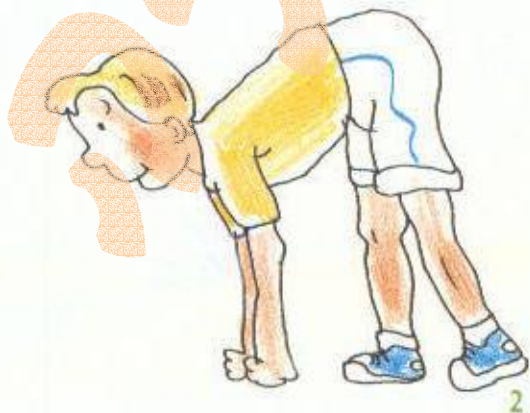
גורילה

תיפסו בידיכם את
קרסולי הרגליים.
פשקו מעט את
הרגליים ונסו
ללכת.

תולעת

שיכבו על הבטן, הניחו את הידיים על הרצפה
וישרו את המרפקים. היעזרו בציור מספר 1.
לכו עם הרגליים עד שתקרבנה לכפות הידיים
(ציור מספר 2).

כעת לכו עם כפות הידיים, כך שתתרחקנה
מכפות הרגליים (ציור מספר 3).



דוב

התכופפו, שימו את כל כף היד על הרצפה ונסו לשמור על ברכיים ישרות. כעת התקדמו, רגל שמאל ויד שמאל ביחד, רגל ימין ויד ימין ביחד.



בחרו חיה כרצונכם ונסו לנוע כמוה.

קפצנו, הסתובבנו, התכופפנו, זחלנו,

כליך הרבה תנועות אנחנו יכולים לבצע

כיף לנוע ולהרגיש את הגוף שלנו בתנועה.

אבל אנחנו נעים כל הזמן – ולא רק בשביל הכיף.



3