

הלײַצן הקטן
מזמין אתכם
ל״אתגר השבועי״
לפורים

פאָלינאָ אזולאַאי לײַזר



ג'אגלינג

הליצן שלנו מזמין אתכם ללמוד לתרגל
להתנסות ולנסות לבצע ג'אגלינג עם
הכדורים. ניתן להשתמש בכדורי פינג פונג
או כדורי גומי קטנים וניתן לבצע זאת גם
עם עיתונים שהינכם מגלגלים ויוצרים מהם
כדורים . {

התחילו עם תרגול זריקה ותפישת כדור
אחד וכל פעם תוסיפו עוד כדור !
מזהירה : זה גורם לנו להתמיד עד לכדי
הצלחה .

תרגלו עד שתצליחו בהצלחה!



עוד תרגיל ג'גלינג קחו
צלחת חד פעמית
ועפרון ונסו לסובב את
הצלחת בעזרת
העפרון או מקל דקיק
או שיפוד.
בהצלחה !

פאלינה אזולאי לייזר



תרגיל האופניים :

**שכבו על הגב הישענו על
המרפקים הרימו את הרגליים
מעט וסובבו אותם בתנועות
מעגליות כאילו שהינכם
מדוושים באופניים .**



פאולינה אזולאי לייזר



מתיחות :

שבזי ישיבת פישוק ומיתחו את 2 הידיים לפני כל פעם תגיעו יותר רחוק הקפידו על כיוון הבטן וגב ישר .

ואחר תוכלו לבצע את התרגיל ע"י מתיחות של יד ימין לאצבעות רגל שמאל ויד שמאל לאצבעות רגל ימין הקפידו לבצע את המתיחות 10 פעמים לכל צד .

גלגול חישוק על אברי הגוף השונים :

למי שיש חישוק ויעזר בו לביצוע
התרגיל , למי שיש חישוק יסובב
את החישוק על מתניו ומי שאין
לו חישוק יניח את ידיו על מתניו
ויסובב את המותניים סיבוב לימין
וסיבוב המותניים לשמאל .

גלגל את החישוק על יד ימין
ואחר על יד שמאל למי שאין
חישוק יגלגל את יד ימין לאחור
וידמיון שיש עליה חישוק
ולסירוגין כעת על יד שמאל .

פאולינה אזולאי לייזר





שיכבו על צד גופכם הישענו על המרפק והרימו את
הרגל והורידו אותה כפי שמוצג בתמונה הרימו לכל צד
10 פעמים.
בהצלחה !

פאולינה אזולאי לויזר



8 קחו חבל קפיצה
וקיפצו בחבל.

למי שאין חבל קפיצה
יכול לקפוץ במקום.



פאולינה אזולאי לויזר

הליכת עקב בעד אגודל .
צרו שביל הליכה ממגבת
מגולגלת או משבצות ולכו
עקב בעד אגודל לפניכם .
כעת לכו עקב בעד אגודל
לאחור .

פאולינה אזולאי לייזר





תלמידים ותלמידות יקרים
10
ויקרות הפעם איתגרת
אתכם במיוחד עם תרגילים
קצת יותר מיוחדים מקודם
שתצליחו .
ולא לשכוח לשלוח !
ניפגש באתגר הבא!