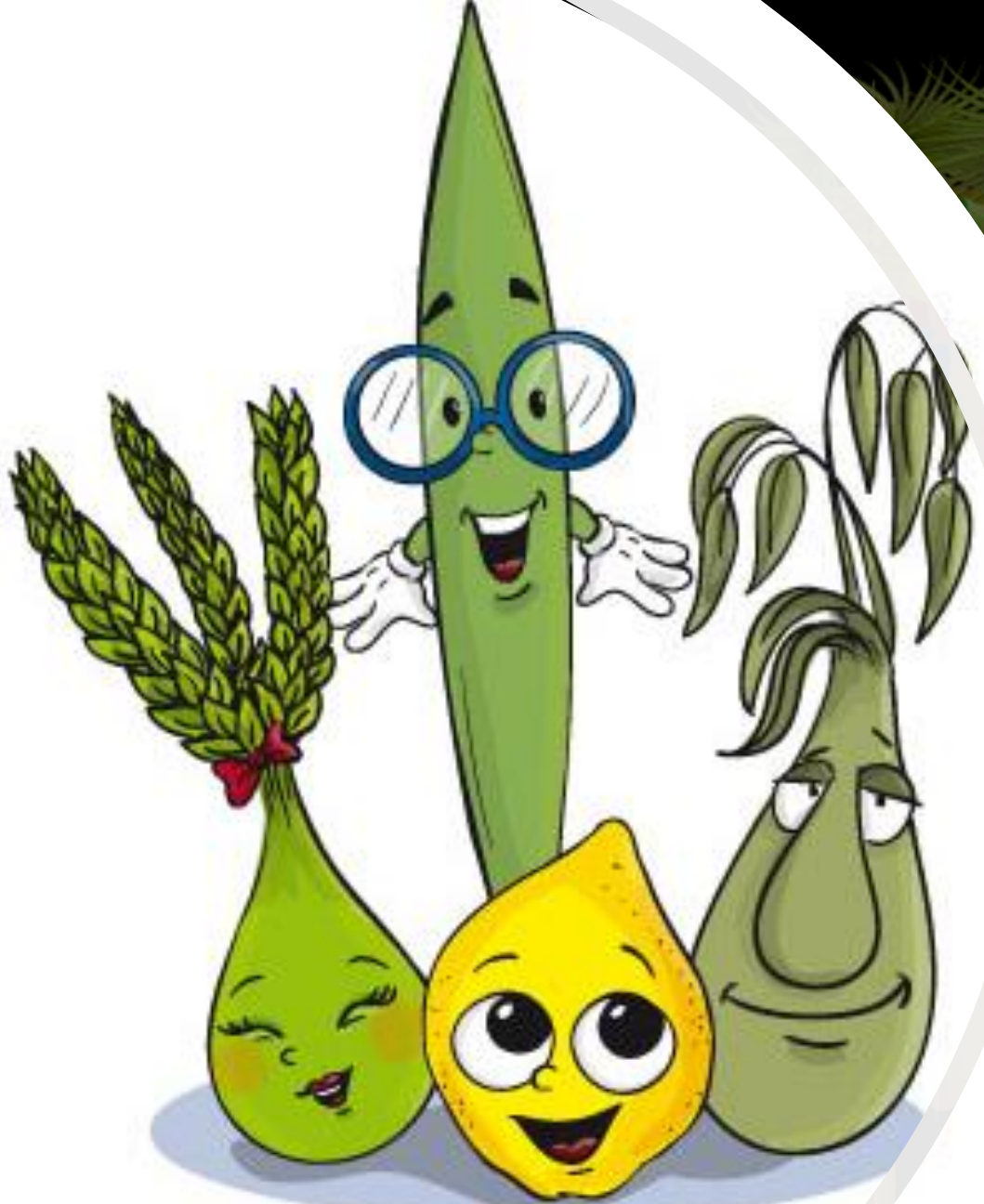




אתגר ספורטיבי לחג הסוכות
"בסוכות תשבו שבעה ימים."
וניתן לגוונס בהרבה הרבה
פעילויות גופניות
מפעילות ומהנות
אז קדימה יוצאים לדרך...



אתגר האתרוג

**שמתם לב שבמילה אתרוג מתחבאת
המילה אתגר עם היפוך במילים ?
אתרוג – יש בו טעם ויש בו ריח,
בדומה לאנשים שלומדים ואף
מוציאים לפועל מעשים טובים של
נתינה.**

**1. עימדו כשתי הרגליים בפישוק
בטנכם מוכנסת פנימה ניתן לכופף
מעט את הברכיים גב זקוף .
הציבו את שתי הידיים לפני בית החזה
וחברו אותן וצרו את צורת האתרוג
באמצעות גופכם .**



**2. כעת נסו לעמוד על רגל אחת שניה
כפופה ונתמכת על הרגל הישרה והיעזרו
בתמונה .**

**הקפידו על בטן מוכנסת פנימה גו זקוף
הרימו את שתי הידיים מעלה וחברו אותן
וצרו את צורת האתרוג באמצעות גופכם .**



אתגר הלולב

**ללולב אין בו ריח אך יש בו
טעם, בדומה לאנשים
הנותנים ומשפיעים ומוציאים
לפועל בעשייה.
אז קדימה צאו לדרך
והצליחו בעשיית התרגילים.**



עמידת נר
שיכבו על הגב תימכו באמצעות הידיים בגב
התחתון והרימו רגליים שתיינה מתוחות כלפי
התקרה
לא להרים את הראש בכדי לא ליצור לחץ על
צווארכם.



עימדו עמידת פישוק
והטו את הגוף פעם
לימין ופעם לשמאל
עם הרמת יד מעבר
לראש

ישיבה שלימה רגליים
ישרות ונסו לגעת עם
הידיים בכפות הרגליים
הקפידו על כיווץ בטן
ולקפיד לנשום נשימות
נכונות אם לא הצלחתם
להגיע לרגליים נסו לגעת
בברכיים וכל פעם מיתחו
יותר ויותר עד שתצליחו



**הלולב הינו גמיש במיוחד ומאפשר לו לבצע המון
פעולות לפניכם מגוון רחב של פעולות אותן הלולב
יכול לבצע נסו מקסימום תצליחו.....**



אתגר ההדס

להדס אין טעם אך יש בו
ריח
והניחוח מורגש בעשייה
הפעילה .





**שיכבו על הגב על מזרן
הרימו יד ורגל נגדית
ומיתחו אותן.
ואחר החליפו יד ימין ורגל
שמאל בצעו את התרגיל 5
פעמים.**

**עימדו עמידת פישוק על
מזרן געו עם יד
ימין ברגל ימין ואחר עם יד
שמאל ברגל שמאל בצעו
את התרגיל 5 פעמים.**



אתגר הערבה

לערבה אין ריח ואין בה טעם
ואחרי כל הפעילות הגופנית הענפה
שביצעתם לקראת חג הסוכות הגיע
זמן למנוחה קצרה .

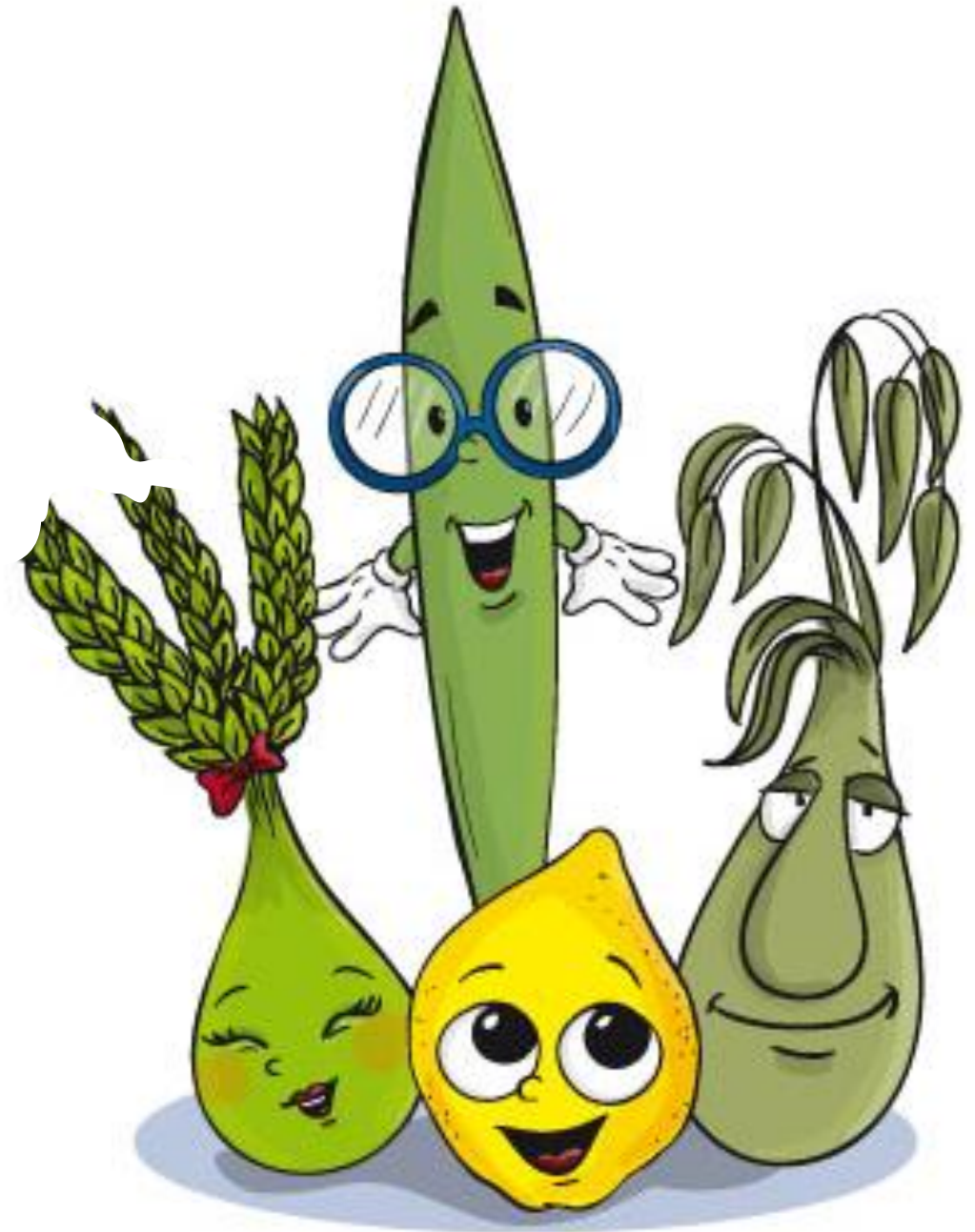


שיכבו על הגב על מזרן
עיצמו עיניים הקשיבו
למוסיקה מרגיעה
שאוסף כאן במהרה
תרגלו תרגילי נשימה
שאפו אויר ונישפו
אותו אט אט הרפו את
השרירים ותנו לידיים
והרגליים ליפול אל
הצדדים והקשיבו
לרחש הגלים.
ולאחר מספר שניות
תרגישו ממש רעננים.

מוסיקה שקטה



**מילים מילים....
בכל אחד
מארבעת
המינים יש מילים
חשובות זה
הזמן לגלותם**



**כיתבו את המילים שמצאתם בכל אחד משמות ארבעת המינים
השתמשו בכל האותיות המרכיבות את המילה אתם יכולים להפוך
אותה ולשנות את האותיות במילה בכדי להרכיב מילים חדשות**

לולב

- _____ , _____ •
- _____ , _____ •
- _____ , _____ •
- _____ , _____ •
- _____ , _____ •
- _____ , _____ •
- _____ , _____ •



אתרוג

- _____ , _____ •
- _____ , _____ •
- _____ , _____ •
- _____ , _____ •
- _____ , _____ •
- _____ , _____ •
- _____ , _____ •

**כיתבו את המילים שמצאתם בכל אחד משמות ארבעת המינים
השתמשו בכל האותיות המרכיבות את המילה אתם יכולים להפוך
אותה ולשנות את האותיות במילה בכדי להרכיב מילים חדשות**

ערבה

- _____, _____
- _____, _____
- _____, _____
- _____, _____
- _____, _____
- _____, _____
- _____, _____



הדס

- _____, _____
- _____, _____
- _____, _____
- _____, _____
- _____, _____
- _____, _____
- _____, _____



**ואל
תשכחו
לשלוח!
ניפגש
באתגר
הבא.**

