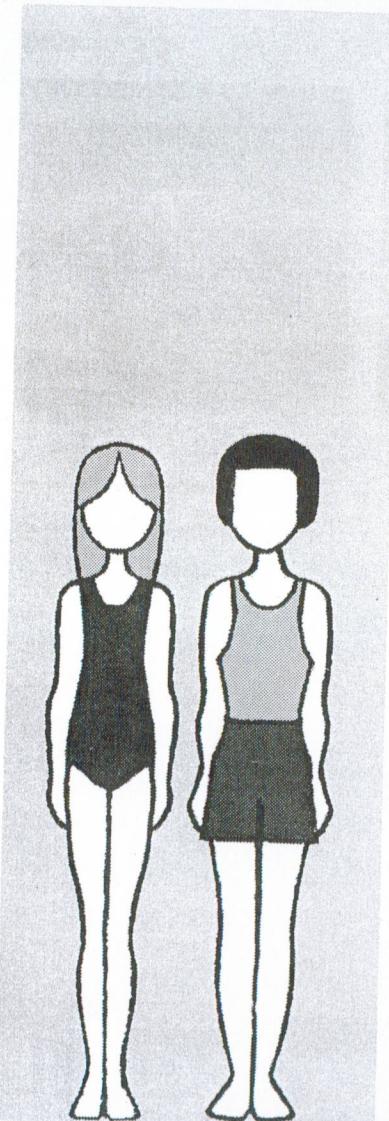


3. תכנית הלימודים לכיתה ה'

3. מושג זה מוגדר כהיבר של מושגים של גוף וגוף, תוך שילוב של מושגים של גוף וגוף.



3.1 פילוט המבשירים

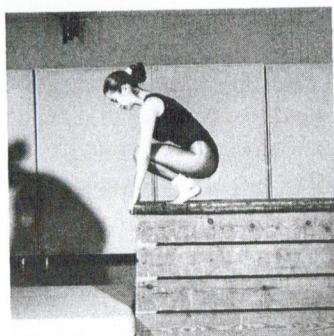
- א. ארוג קפיצות
 - ארוג אורך בגובה ארבע עד חמיש דיוותות
 - ארוג רוחב בגובה ארבע עד חמיש דיוותות
- ב. מתח
 - מתח קיר או אמצע, באולם או מחוץ לו
- ג. ספסל שבדי
 - ספסל מוגבה בגובה של ארבע דיוותות ארוג
- ד. קruk
 - מזרן אורך ומזרן נחיתה

3.2 פירוט תכנית הלימודים על-פי המכשירים

א. ארגז קפיצות - כיתה ח'

1. ארגז אורך - ריצה, ניתור על מקפצה וגולגול לפנים לאורך הארגז לעמידה שפופה, ניתור למעלה ונחיתה לעמידה אחוריית.

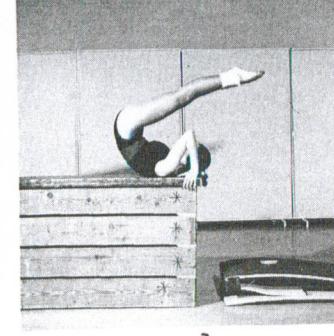
(איור מס' 39)



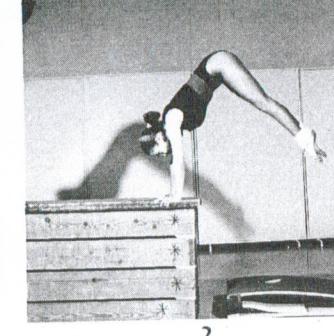
5



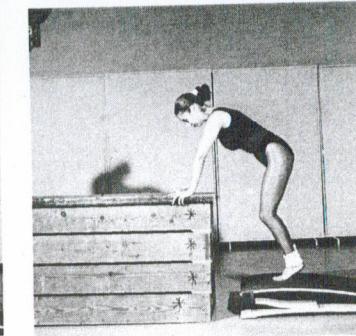
4



3



2



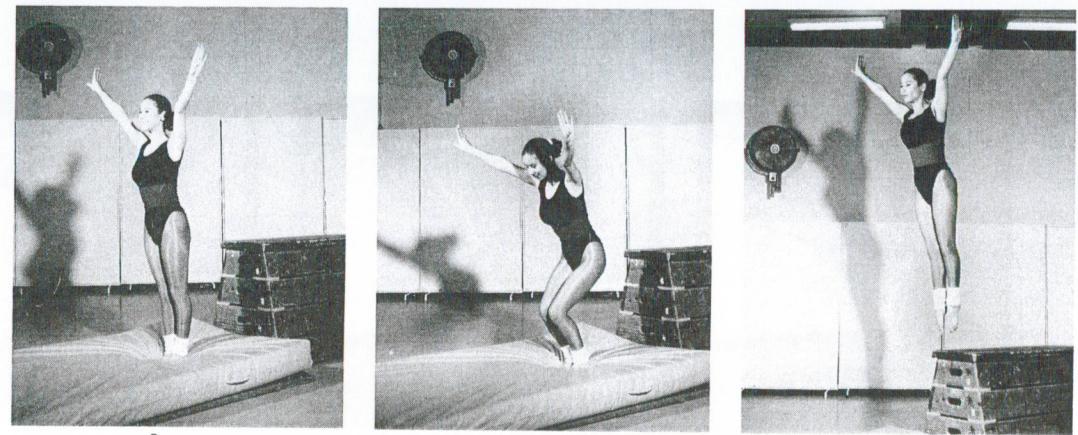
1



הנפחים - מילוי ופיחת-

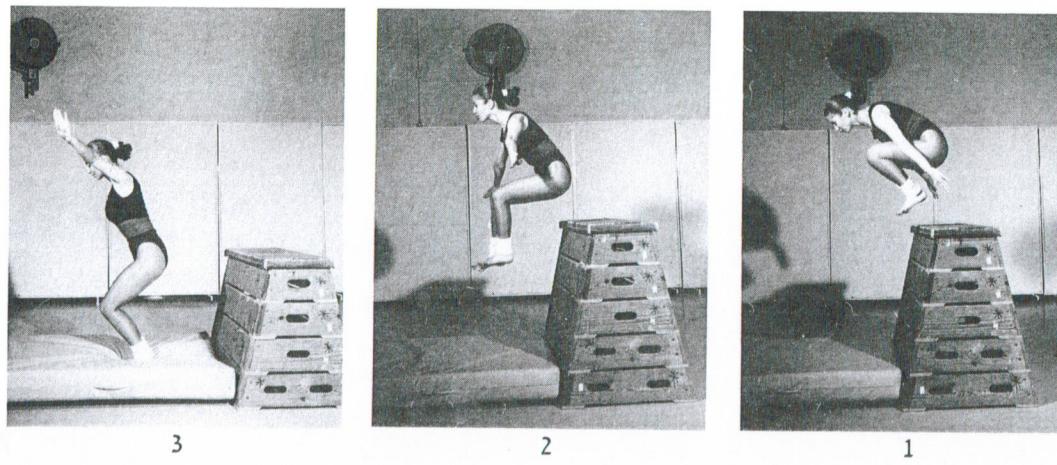
הנפחים מילוי ופיחת-הנפחים מילוי ופיחת-
הנפחים מילוי ופיחת-הנפחים מילוי ופיחת-
הנפחים מילוי ופיחת-הנפחים מילוי ופיחת-

הנפחים מילוי ופיחת-



2. ארגז רוחב - קופצת מקרס.

(איור מס' 40)

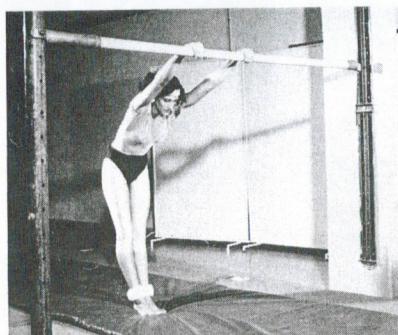


ב. מתוח - כיתה ה'

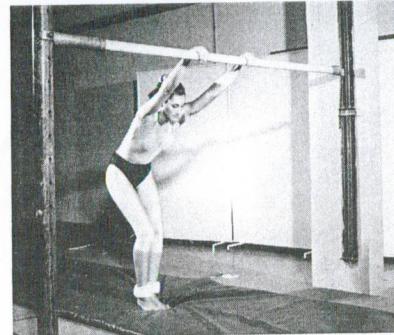
1. עמידה בהטיית גו לפנים, אחיזת המתוח באחיזה עילית.

ニיטור לאחר בשתי רגליים לתלייה בזווית, וגלישה לפנים ברגליים ישרות עד יישור הגוף
והרגליים לכו ישר אחד.

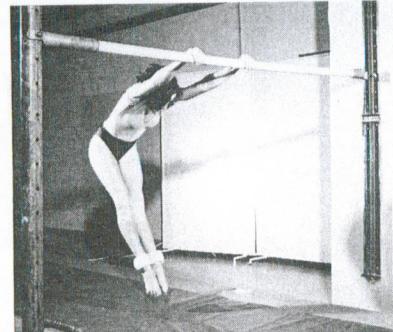
(איור מס' 41)



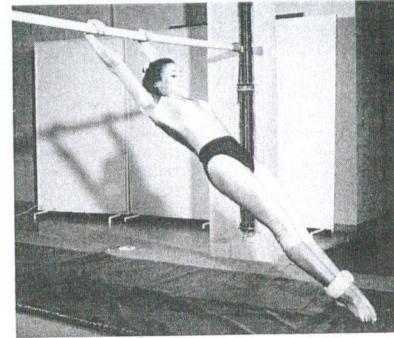
1



2



3



4

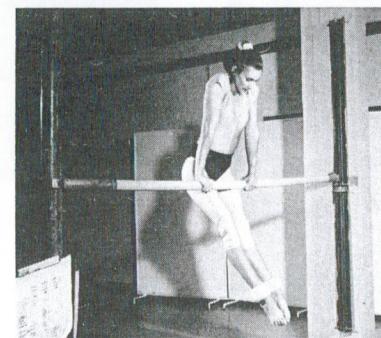


2. סמיכה קדמית על המתה.
סבב בטן לאחור.

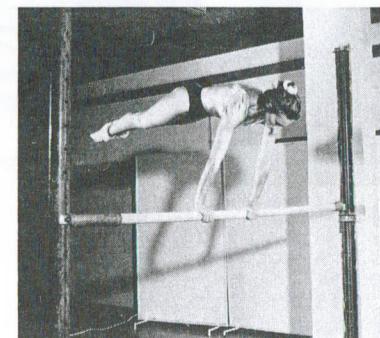
(סאי 42)



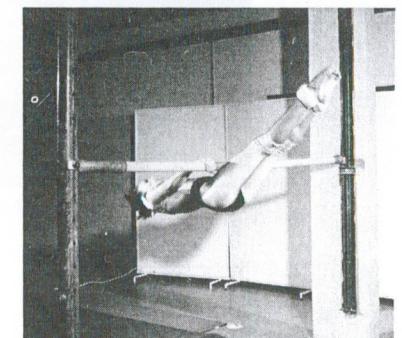
1



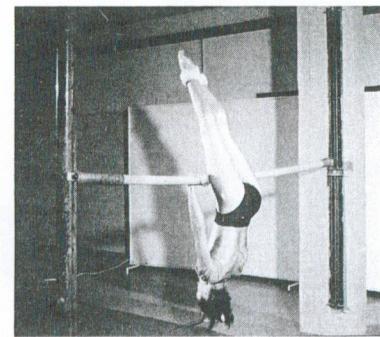
2



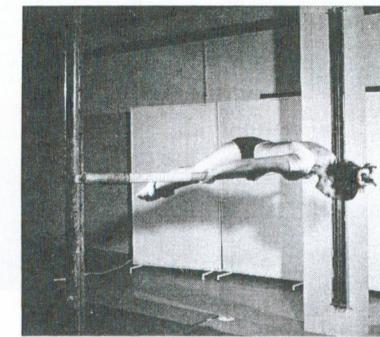
3



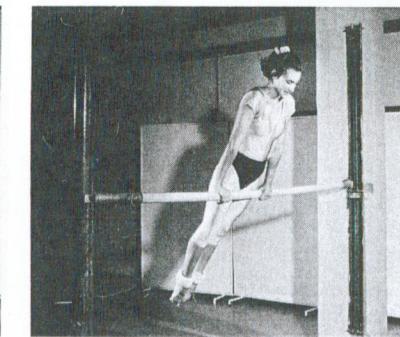
4



5



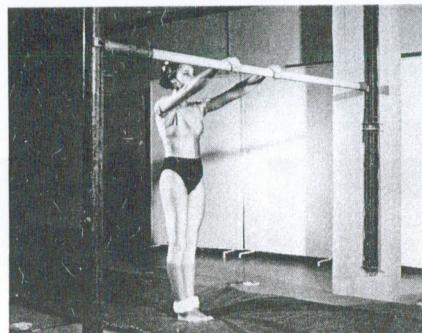
6



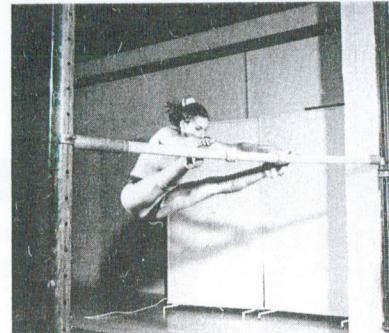
7

3. עמידה קדמית באחיזה עילית.
ניתור לתלילת עמידה בפישוק, ויציאה קשהית לעמידה אחרת.

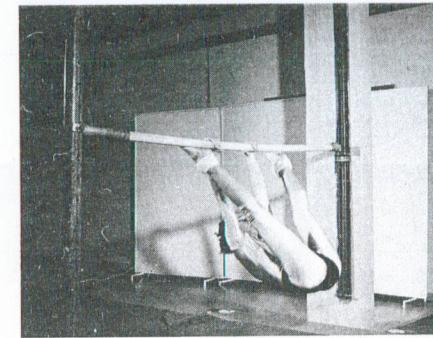
(איור מס' 43)



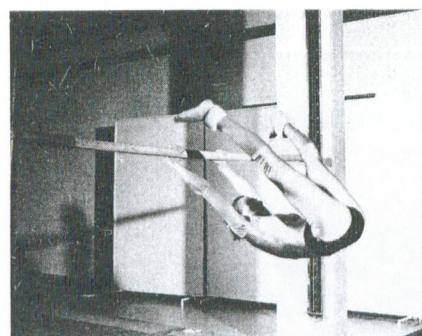
1



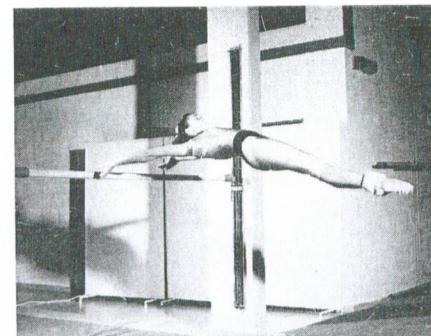
2



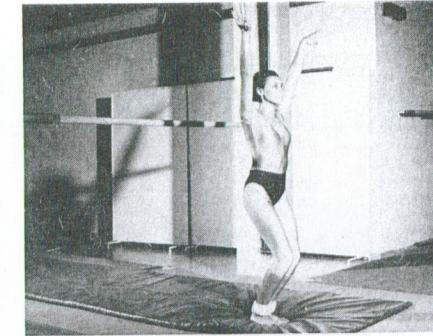
3



4



5



6

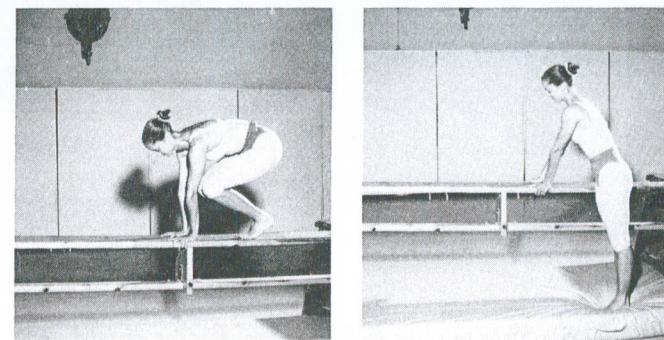
ג. ספסל שבזי מוגבה - כיתה ה'

הספסל מוגבה לגובה של ארבע דיווטות ארוג. צדו האחד מונח על ארוג או על שולחן, וצדו השני נחוץ בסולמות בגובה תואם.

1. עלייה:

עמידה מצליבה ואחיזת הספסל משני צדדיו. ניתור בשתי רגליים, ועלייה על הספסל לעמידה שופפה בסמיכה.

(איור מס' 44)

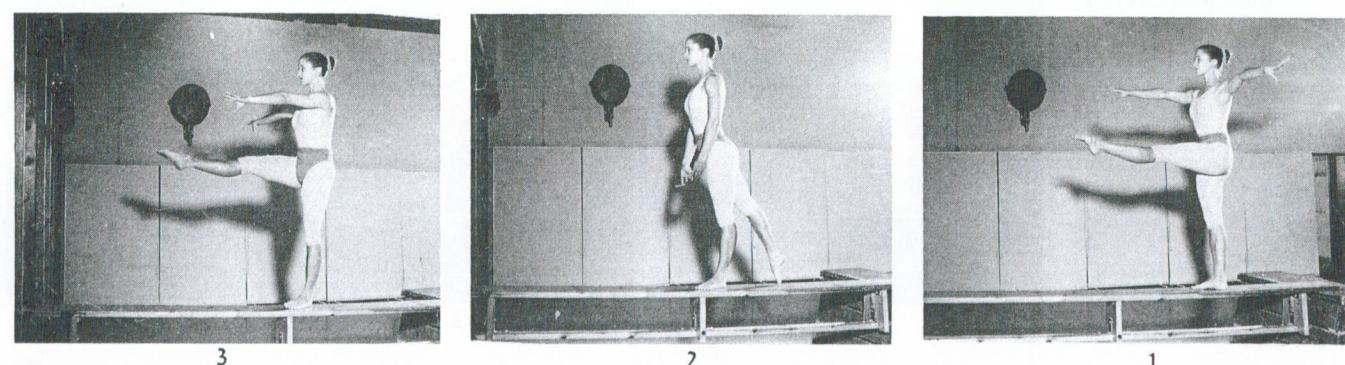


2

1

2. הליכה לפנים לאורך הספסל בהנפת יד ורגל נגדית לפנים.
כשיד אחת מונפת לפנים, היד השנייה מונפת הצדה.

(איור מס' 45)



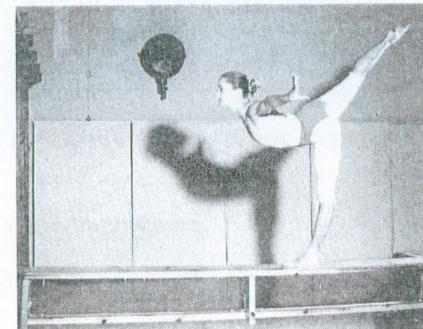
3

2

1

3. מאוזן קדמי על הפסל, ידיים לצדדים.

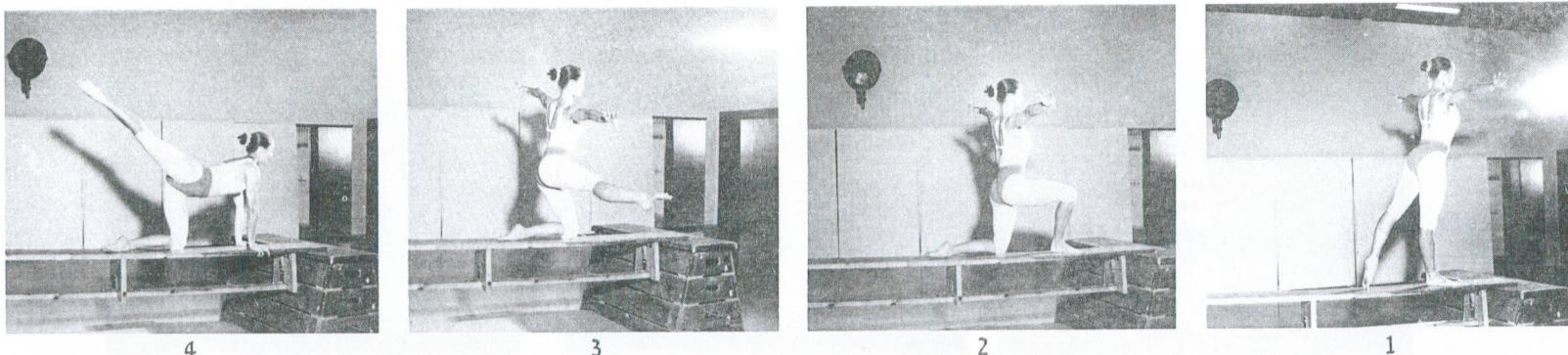
(איור מס' 46)



4. עמידה בתמיכת רגל לאחרו, ידיים לצדדים

הנחת השוק של הרגל התומכת על הפסל לעמודת ברך. בהמשך, העברת הרגל הקדמית מהצד
ויישורה לאחרו, תוך סמיכת ידיים לפנים למאוזן ברך.

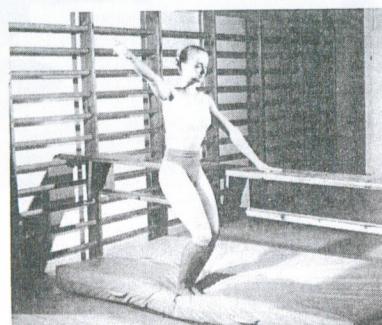
(איור מס' 47)



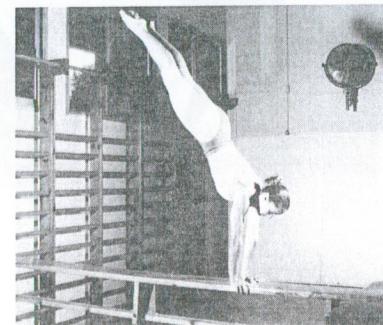
5. ורידת:

מאוזן ברך על הספסל. הורדת הרגל המורמת מטה והנפתה לאחר עלה תוך העברת משקל הגוף לפנים, הצמדת רגליים ל- $\frac{3}{4}$ עמידת ידיים, וירידה לעמידה לצד הספסל.

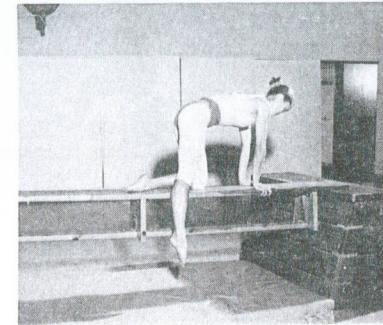
(איור מס' 48)



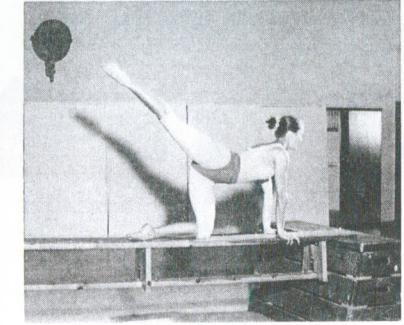
4



3



2



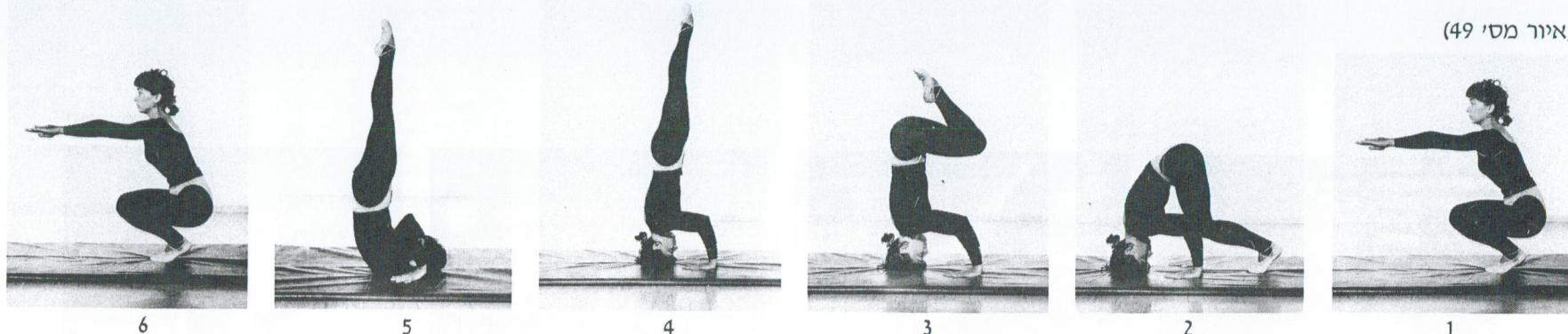
1



๔. קראקע - כיתה הי'

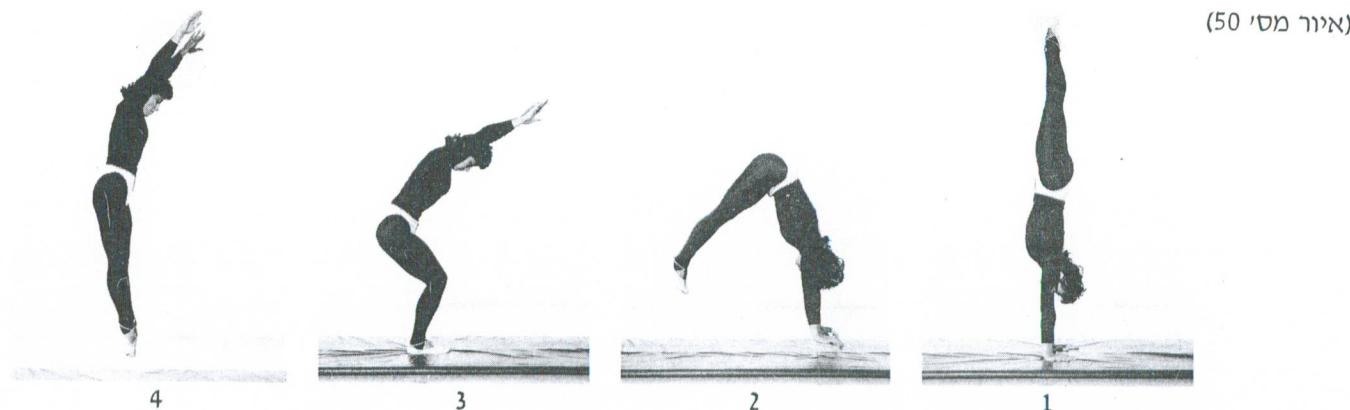
1. עמידת ראש וגלגול.

העליה מתבצעת בקירוס עד יישור הרגליים בעמידת ראש. גלגול לפנים וסיום בעמידה שופפה.



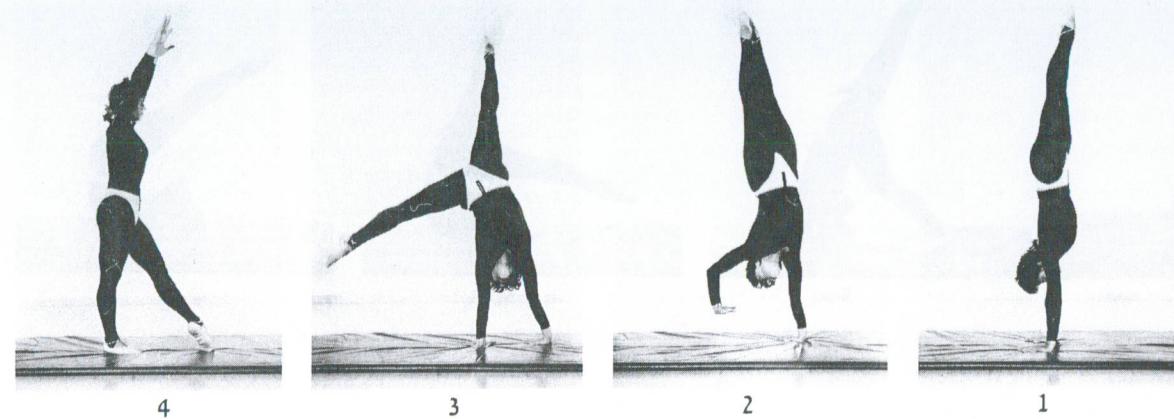
2. עמידת ידיים, הורזת שתי רגליים וניתור למעלה בהנפת ידיים למעלה.

בעת המעוור הגו ישר וללא הקשתה.



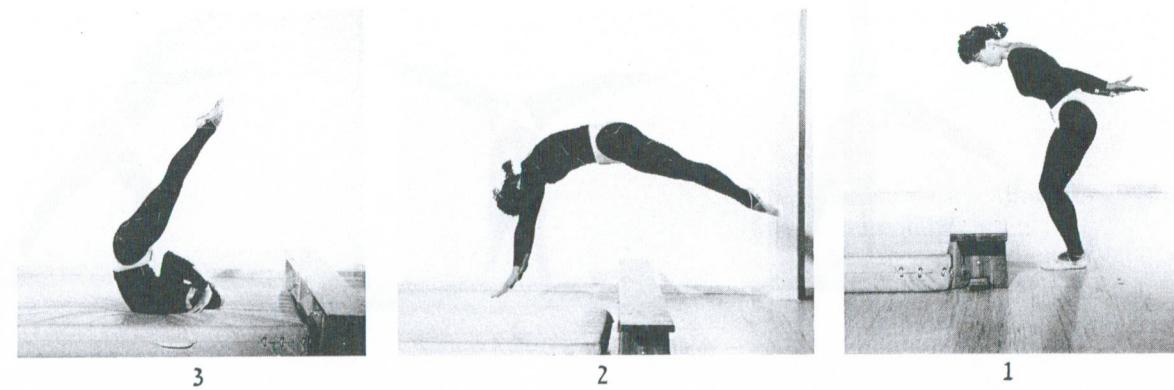
3. הוזת יד בעמידת ידיים.

(איור מס' 51)



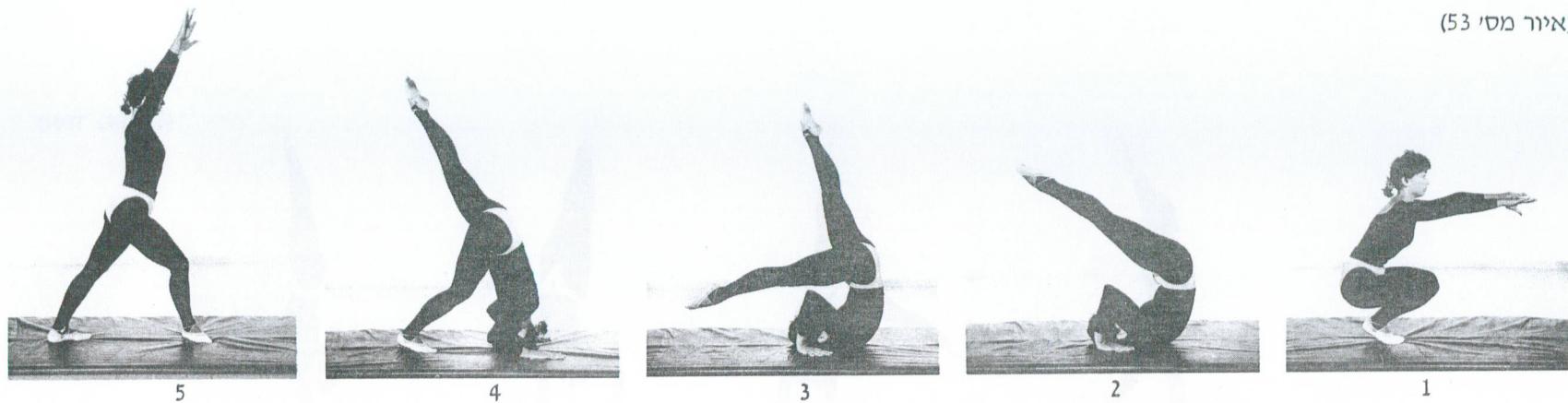
4. גלגול ברכיפה מעל ספסל אל מזרן נחיתה.

(ראה איור מס' 52)



5. גלגול לאחור מעמידה שפופה למכרע קדמי.

(איור מס' 53)



6. גלגולן בהרצתה.

(איור מס' 54)



3.3 פירוט המבחנים בסיום שנת הלימודים

<p>קפיצות</p> <p>גלאול לאורך הארגז לעמידה שפופה, ניתור ונחיתה.</p> <p>קפיצת מקרס לרוחב הארגז.</p>	
<p>מתח</p> <p>גלאשה ברגליים ישירות.</p> <p>סבב בטן לאחרו.</p> <p>עמידה קדמית, ניתור לתלית עמידה בפיישוק ויציאה קשтиית.</p>	
<p>ספסל מוגבה</p> <p>תרגיל ברכף:</p> <p>עליה _____ עמידה מצליבה באחיזת הسسפל שני צדדיו, ניתור לעמידה שפופה בסמיכת וקימה לעמידה על הבהונות, ידיים לצדדים.</p> <p>שני צעדים לפניהם, בהנפת יד ורגל נגדית.</p> <p>מאוזן קדמי.</p> <p>צעד לאחרו והנפת רגל לאחרו, ידיים לצדדים.</p> <p>הנחת השוק של الرجل המורמת על הسسפל לעמידת ברך.</p> <p>העברת الرجل הקדמית לאחרו למאוזן ברך.</p> <p>ירידה _____ הנפת الرجل האחורי ומעלה ל 4/3 עמידת ידיים, נחיתה לצד הسسפל.</p>	
<p>קרקע</p> <p>תרגיל ברכף:</p> <p>עליה לעמידת ידיים, הורדת שתי רגליים יחד, ניתור בהנפת ידיים מעלה.</p> <p>עם הנחיתה בכריעה, גלאול לאחרו למפרק קדמי, ידיים באלכסון מעלה.</p> <p>ירידה לעמידה שפופה בסמיכת.</p> <p>עליה בקירוס רגליים לעמידת ראש, גלאול פנימי וקימה לעמידה ישנה, ידיים לצדדים.</p> <p>ריצה, וגלגולן למפרק קדמי, ידיים באלכסון מעלה.</p>	

3.4 הצעות לתרגול המילויוויות בתכנית הלימודים

א. קפיצות - כיתה ח'

1. גלגול לאורך הארגז לעמידה שפופה, ניתור וחיתת

א. תרגול הקימה והניתור מהגלגול על דיוות ארגז
שכיבוה בקיפול על דיוות ארגז עליונה, המונחת על ה الكرקע. הידיים אוחזות בה משני צדי
הראש.

בתנועת גלגול לפנים - קימה ללא עוזרת ידיים לעמידה שפופה בקצת הדיוות, ומיד ניתור
בהנפת ידיים למעלה. חיתה בכירעה על מזרן המונח בהמשכה של דיוות ארגז.
כדי ליצור תנועה רצופה ושותפת, יש לכפוף את הרגליים רק לקראת הקימה לעמידה
שפופה, ולהימנע משהיה לפני הניתור למעלה.

ב. תרגול הגלגול לאורך הארגז בעזרת שני תלמידים - שומרים
עמידה על הבהונות על המקפיצה, הידיים אוחזות בקצת הארגז העומד לאורך.
שלושה ניתורים רצופים וגלגול לאורך הארגז. שני תלמידים - שומרים, עומדים אחד מכל
צד, אוחזים בירך של המתרגל, מגביהים אותו לקראת הגלגול ומונעים את נפילתו לצדדים.
יש להקפיד על יישור הרגליים בסיום הניתור ועל החזקת רגליים ישרות גם במהלך הגלגול.

ג. תרגול הגלגול בעזרת ערמת מזרנים
ריצה, ניתור על המקפיצה, גלגול לפנים תוך יישור רגליים לעמידה שפופה על ערמת מזרנים.
ערמת המזרנים משמשת תחליף לארגז. תרגול הגלגול על ערמת מזרנים הוא נעים, אינו
דורש שמירה מיוחדת ומאפשר תרגול ממושך.

2. קפיצת מקרט

א. תרגול לשיפור המעוֹף הראשון - המעוֹף אל הארגז ריצה וניתור לעמידה שפופה על ארגז העומד לאורך, שהמטרה היא לנחות בכל פעם רחוק יותר לאורך הארגז. ניתן לסתמן בגיר כמה קוים מקבילים על הדיזוטה העליונה, כדי שהמטרגל יוכל לראות אם הצלח להגדיל את המעוֹף אל הארגז ולנחות בכל פעם רחוק יותר. שני תלמידים שומרים, עומדים בצדדים וושומרים על המטרגל.

ב. תרגול קפיצת מקרט בעוזרת ספסל מוגבה עמידה מקבילה לספסל מוגבה בגובה הירכיהם, ידיהם בסמיכת עליו. ניתור ומעבר הספסל בקירותו, אל מזרן נחיתה. שני שומרים עומדים מצדיו האחורי של הספסל, אוחזים כל אחד בזרוע אחת של המטרגל וועוזרים לו לעبور את הספסל בקירותו. המעבר בקירות באופן זה קל יותר לביצוע, כי הספסל צר יותר מהרגז, והשומרים מרים מרים ומושכים את המטרגל, וכך מבטיחים את המעבר.

ג. תרגול קפיצת מקרט על ארגז המכוסה במזרן - כאמצעי להתגבר על פחד קפיצת מקרט על ארגז העומד לרוחב, והמכוסה במזרן דק מהקצתה הקרוב למקפה עד למזרן נחיתה. כיסוי הארגז במזרן מפחית את הפחד מפני היתקלות בחומר קשה, ומאפשר את מלאת תשומת הלב לשיפור המיזמנות.

ב. מטה - כיתה ה'

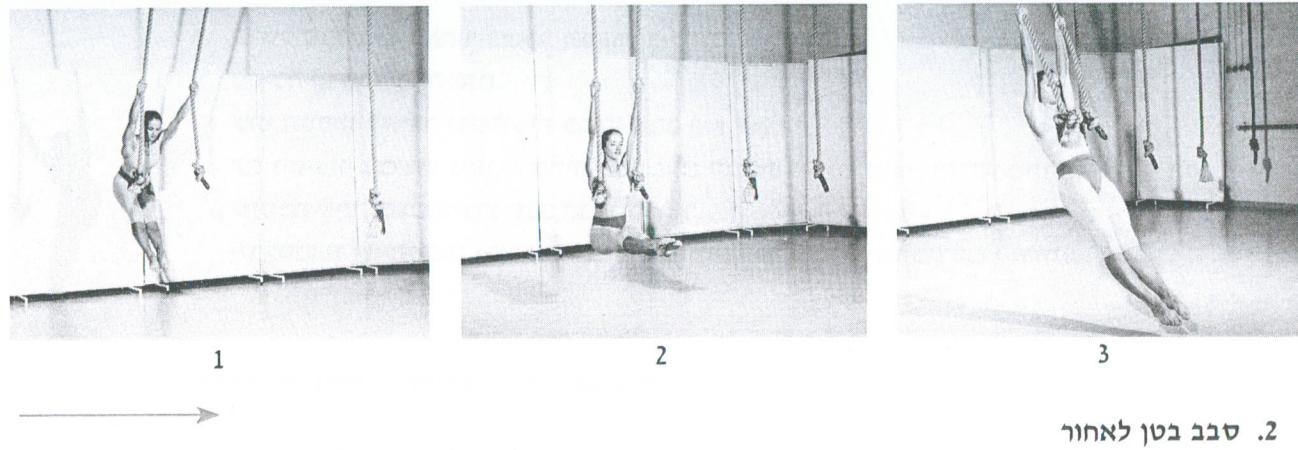
1. גלישה ברגליים ישרות

א. תרגול תנעوت הגלישה בעורת מתח מוגבה נדנד בתלייה בזווית, תוך ניסיון ליישר את הגוף בעת תנעותו פנים ולחזור לתלייה בזווית בעת תנעותו לאחר. תרגול ברכץ, הלוך ושוב. בשלב התרגול הראשון רצוי להגביה מעט את המתח כדי להקל את ביצוע הגלישה. ביצוע הגלישה על מתח מוגבה דורש פחות כוח, ולכן מתאים לשלב התרגול הראשון.

ב. תרגול הניתור לקראת הגלישה עמידה באחיזת המתח כשהגנו מוטה לפנים אך קמור, אחיזה עילית. העמידה מתבצעת על קו מסומן לרוחב המזרן. ניתור לאחר עד למצב של תלייה בזווית, כפות הרגליים "מצביעות" אל כיוון מקום העמידה ההתחלה, והגנו והידיים נשארים בקו ישר. נחיתה בחזרה במקום המסומן. תרגול הניתורים ברכץ. במהלך התרגול יש להקפיד, שהידיים יהיו ישרות, ושהניתור יבוצע בכיוון לאחר ולא למעלה.

ג. תרגול תנעوت הגלישה בעורת חבל טיפוס או בעורת טבעות עמידה על מזרן, הידיים אוחזות בחבל טיפוס או בטבעות. ריצה לאחר שם יצירת תנופה, עד למצב של תלייה בזווית בידיים ישרות. הנד לפנים תוך יישור הדרגתני של הגוף, והנד לאחרו תוך קיפול הדרגתני של הגוף. תרגול רצוף לפנים ולאחר מכן פעמיים.

תרגול תנועת הגלישה בעזרת החבלים או בעזרת הטבעות מאפשר להבין טוב יותר את השינויי ההדרגתית המתרחש בזווית מפרק הירך לשם יצירת תנועה רצופה בעת ביצוע הגלישה.



א. תרגול התנופות ותזמון הסיבוב לאחור
סמייקה קדמית על המתח.
תנופות רצופות מסמייקה קדמית לסמيقה חופשית.
בכל פעם שהמונחים חוזרים למתח, המבצע נותן סימן קולי.
מטרת תרגול זה היא לפתח את המודעות לתזמון הנכון שבו יבוצע בהמשך סבב הבطن לאחור. יש להקפיד, שהג'ו והרגליים יימצאו בקו ישר מעבר מסמייקה חופשית לסמيقה קדמית, ושהכפיפה במותניים תתבצע רק כהכנה לתנופת הרגליים לאחור. ניתן להניח על המתח מזרן אישי, המ קופל לאורכו, כדי שהמפגש בין המותניים לבין המתח יבוצע במקום מרווח.

ב. תרגול תנועת הסיבוב בעזרת שני שומרים

סמייקה קדמית על המתה. שני שומרים עומדים זה מול זה מצדיו השני של המתה, ואוחזים ביד אחת בגבו של המתרגל וביד השנייה - בירכו. השומרים נוטנים אותן ומסובבים את המבצע לאחור סביב המתה. המתרגל שומר על גוף קשוח וישר ועזר בהשלמת הסיבוב על-ידי משיכת כתפיו לאחור. באופן זה מתרגל המבצע סיבוב שלם בגוף ישר, כפי שיש לבצע בסבב בטן לאחור.

ג. תרגול סבב בטן לאחור בעזרת תנופות ביןימים

סמייקה קדמית על המתה.

שתי תנופות לאחור ו בשלישית ביצוע סבב בטן לאחור.

עם השיפור ביצועו ניתן להפחית בכל פעם תנופת ביןימים אחת, עד שהמתרגל יזדקק רק לתנופה אחת לשם ביצוע סבב הבطن לאחור.
יש להקפיד שה坦ופות יבוצעו בגוף ישר ומוחזק, ושהסבב יבוצע בידים ישרות.

3. יציאה קשთית מתלית עמידה בפישוק

א. תרגול תנועת ההכנה ליציאה קשთית

עמידה קדמית באחיזה עילית. כפות הרגליים ניצבות מתחת למתה, והגוף והרגליים יוצרים קו ישר אחד - אלכסוני ביחס לקרקע. ניתור באלכסון מעלה תוך לחיצה בידים ישות על המתה לפני מטה, הרמת רגליים ישות בפישוק, והנחת כפות הרגליים על המתה משני צדי הידיים. נדנודים בתלית עמידה. בשלבים הראשונים של הלימוד חשוב להקפיד על עמדת המוצא המתואמת לעיל, כי היא מקלת את הרמת הרגליים ואת הנחתן על המתה. הנמקת חגורת הכתפיים בשלב התליה בעמידה תמנע את נפילת הרגליים ותאפשר את אחיזתן במתה.

ב. תרגול תנועת היסודות - "קיפול" - יישור - קיפול"
שכיבה בקייפול על הגב, לאורכו של מזון נחיתה. האגן מוגבה, הרגליים ישרות ומקבילות
לקركע, והידיים מונחות ישרות מעלה על המזון.
הנפה נמיצת של הרגליים לפנים מעלה עד יישור הגוף באוויר. עצירה מתאומנת של
הרגליים, תוך שמירה על גוף מאומץ, גורמת לתנועת גוף בכיוון הרגליים וסיום המעוות
בישיבה שלמה. הידיים מעלה. יש ללמידה תנועת יסוד זו כדי לבצע ההלכה את המעוות
ביציאה הקשתית.

ג. תרגול הייצאה הקשתית בעזרת אמצעי סימון
עמידה קדמית באחיזה עילית.
ניתור, הנחת רגליים בפישוק על המתח לתלית עמידה, נדנוד לפנים ויציאה קשתית מעל
סרט גומי המוחזק במקביל למתח על ידי שני תלמידים.
אמצעי סימון פשוט זה מקל את הבנת התנועה, הן מבחינות Ciyou הייצאה הקשתית והן
 מבחינות תזמון, ומגדיל את סיכויי ההצלחה כבר בשלבים הראשונים של התרגול.

(איור מס' 56)



ג. ספסל מוגבה - כיתה הי'

1. עלייה - ניתור לעמידה שפופה בסמיכת

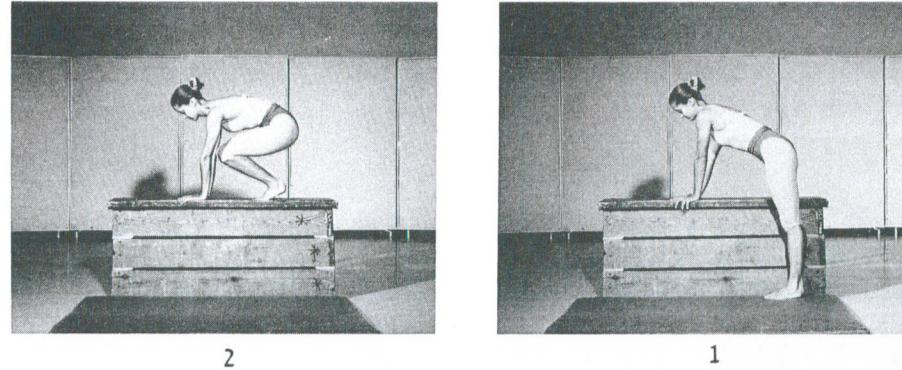
א. תרגול העלייה על ספסל

עמידה מצליבה בסמוך לפסל העומד על הקרקע, ואחיזתו בשני צדדיו.
ניתור ועלייה על הפסל לעמידה שפופה בסמיכת. עוד ניתור ונחיתה לצדו השני של הפסל.
תרגול חוזר מצד אלצד.

ב. תרגול העלייה לעמידה שפופה בסמיכת על ארגז בן שלוש דיוותות

עמידה מצליבה ליד ארגז בן שלוש דיוותות, ואחיזה בדி�ותה העליונה בשני צדדייה.
ניתור ועלייה לעמידה שפופה בסמיכת לאורך הארגז. עוד ניתור ונחיתה לצד הארגז.

(איור מס' 57)



ג. תרגול העלייה על ספסל מוגבה, שעליו מונח מזרן דק

תרגול העלייה על ספסל מוגבה המכוסה במזרן דק מפחית את הלחץ, כי כך נמנעת פגיעה
ברגלי המתרגל, אם לא הצליח להגביה את רגליו בקירות מעלה לגובה הפסל.

2. הליכה לפנים בהנפת יד ורגל נגדית

א. תרגול תנועת הידיים

עמידה ישרה.

הרמת הידיים בויזמנית, אחת לפנים והשנייה לצד. הורזתן חורה באותו מסלול תנועה. החלפת ידיים. זו שעלה לפנים עולה לצד, וזו שעלה לצד עולה לפנים. תרגול חוזר. בעת התרגול יש להקפיד על מיקום מדויק של הידיים ועל גו זקור.

ב. תרגול הנפת הרגל בתנאים עם הנפת הידיים, ללא התקדמות עמידה ישרה על ספסל.

הנפת רגל אחת לפנים בתנאים עם הנפת הידיים - יד נגדית לרגל המונפת מורמת לפנים, והיד השנייה מורמת לצד. הורזת הרגל והידיים יחד וחזרה לעמדת המוצא. תרגול לסיוגון, פעם ברجل ימין ופעם ברגל שמאל. יש לתרגל לאט כדי להבטיח את דיקוק הביצוע.

ג. תרגול התקדמות בהנפת יד ורגל נגדית, בעזרת בן זוג התקרחות לפנים על ספסל בהנפת יד ורגל נגדית. בן הזוג מעיר על מידת הדיקוק בתנועת ידיים.

היד הקדמית אמורה לעלות בדיקוק לפנים ולא גבוהה או נמוך יותר, והיד השנייה אמורה לעלות לצד ללא סטייה לפנים או לאחרו.

3. מאוזן קדמי

א. תרגול הרמת רגל ישרה לאחור, בעמידה ישרה
עמידה זקופה, ידיים לצדדים.

הרמת רגל ישרה לאחור תוך יצירת הקשתה קלה בין הרגל המורמת לאחורה. אף שהגxo
מוקשת הוא זקוף עד כמה שניתן.
בעת התרגול, המבצע מנסה לברר לעצמו, בעזרת התחושה הקיננסטיבית, אם הרגל המורמת
לאחור - ישרה. אם לא, יקפיד על יישורה.

ב. תרגול מאוזן קדמי בעזרת סולם

תרגול המאזן הקדמי תוך אחיזת הסולם בידים ישרות. הידיים אוחזות בסולם מעל גובה
הכתפיים וمبرתיות יצירת הקשתה בגו בעת ביצוע המאזן.
יש להקפיד שהרגלים יהיו ישרות, והרגל המורמת לאחור לא תגרום להפניות האגן. תרגול
המאוזן בסמוך לסולם מאפשר לתרגל להתרכו באופן ביצוע המאזן מבלי להיות מוטרד
מאייבוד שיווי המשקל.

ג. תרגול מאוזן קדמי בעזרת דילגית

עמידה בתמיכה רגל לפנים, אחיזת הדילגית בשתי קצוותיה, כשהיא נמצאת מאחורי הרגל
הקדמי. הצלבת הדילגית על ידי החלפת קצוותיה בין יד ימין ליד שמאל. העברת הרגל
האחרית מעל הדילגית המוצלבת, דרכיה לפנים ועליה למאזן קדמי. הידיים אוחזות
בדילגית מורמות באלכסון מעלה ומאפשרות הרמה גבוהה של הרגל לאחור בעת ביצוע
המאוזן.

4. ירידה לעמידת ברך ומעבר למאוזן ברך

א. תרגול הירידה אל הברך

עמידה ברגל כורמת לאחרו, הידיים לצדדים.

הנחת גב פיסת הרגל המורמת על הספסל, החלקתה לאחרו, ורק בהמשך העברת משקל הגוף לאחרו והנחת הברך על הספסל לעמידת ברך.

במהלך התרגול יש לשמר על גו זקוּף ולהקפיד, שהברך תונח על הספסל מתחת לאגן ולא מאחוריו.

ב. תרגול המעבר מעמידת ברך למאוזן ברך

התרגול מבוצע על מזרן. עמידת ברך, הידיים לצדדים.

יישור הרגל הקדמית והרמותה לפנים לפני העברתה מהצד לאחרו.

בעת העברת הרגל, הגוף נשאר זקוּף, וסמכת הידיים נעשית רק לאחר מעבר הרגל לאחרו.

סיום במאוזן ברך.

ג. תרגול המiomנות על ספסל לא מוגבה

תרגול המiomנות על ספסל העומד על הקרקע מקדים את תרגול המiomנות על ספסל מוגבה.

הוא מאפשר להפחית את גורם הפחד ולהתרכז באופן ביצוע המiomנות.

5. ירידת - מאוזן ברכ', 4/3 עמידת ידים ונחיתה לצד הפסל

א. תרגול לשיפור תנועת הרגל המונפת לאחור
מאוזן ברכ' על ספל מוגבה.

הורדת הרגל המורמת מטה והנפתה ברכ' בחזרה מעלה. תרגול חזר.
בכל מהלך התרגול, יש להקפיד, שהרגל המונפת תהיה ישרה, ושהסמכה מבוצעת בידים
ישרות.

ב. תרגול העברת משקל הגוף לפנים במאוזן ברכ'
מאוזן ברכ' על מזון.

העברת משקל הגוף לפנים - תוך הרמת הרכ' המונחת על הקruk ווישורה. הרגל השנייה
מוחזקת ישרה מעלה. שהייה וחזרה לעמדת המוצא. תרגול זה, של העברת משקל הגוף
לפנים, חיוני לשם ביצוע הירידת.

ג. תרגול הירידת מספל מוגבה המכוסה במזון.
מאוזן ברכ' על ספל מוגבה המכוסה במזון.

הורדת הרגל המורמת מטה והנפתה ברכ' בחזרה מעלה תוך העברת משקל הגוף לפנים. מיד
במהשך, צירוף הרגל השנייה אליה למצב של 3/4 עמידת ידיים. נחיתה לצד הפסל לעמידה
מצלבת על מזון נחיתה.

כיסוי הפסל במזון מונע פגיעה בעת ביצוע ירידת קרובה מדי אל הפסל.

ד. קרקע - כיתה ה'

1. עמידת ראש - גלגול

א. תרגול האיזון בעמידת ראש
עמידה שפופה בסמיכה.

עליה לעמידת ראש, הברכיים מונחות על הזרועות. כל ברך על הזרוע התוامت, יהיה.
יש להקפיד על עורף ארוך ונוקשה ועל גו וזרועות מאומצים. תרגול זה משפר את היציבות
בעמידת ראש ומקל את מציאת האיזון בה.

ב. תרגול האיזון בעמידת ראש בעזרת סולם

עליה לעמידת ראש על מזון המונח בסמוך לסולם. העלייה יכולה להתבצע בקירות או רגל
אחרי רגל. המתרגל מנסה לאוזן עצמו במקביל לסולם. כשהוא מאבד שיווי משקל הוא
נתמך בסולם, ומנסה להתאזן שנית ללא תמיכה בסולם.

ג. תרגול עמידת ראש - גלגול בעזרת שני שומרים

עליה לעמידת ראש בעזרת שני שומרים, אחד מכל צד. השומרים עוזרים בעת העלייה
לעמידת ראש, ובעת השהייה תומכים לסייעין כדי לאפשר למבחן לתרגול את מצב האיזון.
לקראת הגלגל לפנים, הם אוחזים ברגלי המתרגל ומאפשרים לו להתגלגל, רק אחרי שכפף
את ראשו לפנים.

2. עמידת ידיים, הורדת שתי רגליים וניתור

א. תרגול הניתור וקיפת הגוף בעזרת ספסל

עמידה בכירעה מקבילה לפססל, בסמיכת ידיים עליו. זKİפת הגוף תזק ניתור מעלה והרמה זריזה שלידיים לעלה. תרגול באופן זה, שתחלתו בסמיכתידיים על הפססל מהוועה משטח מוגבה, מקלת את קיפת הגוף ואת הנפתידיים מעלה בעת הניתור.

ב. תרגול המיווננות בעזרת ספסל

עמידה בתמיכת רגל לפנים מול ספסל העומד לרוחב, ידיים לעלה. עליה ל- $\frac{3}{4}$ עמידת ידיים על הפססל, הצמדה זריזה שלרגליים, הורדת הרגליים, ומיד בנחיתה ניתור מעלה, בהנפתידיים לעלה. בעת תרגול המיווננות על הפססל, המבצע מגיע לעמידת ידיים אלכסונית בלבד. מצב אלכסוני זה הוא המצב הרצוי, שבו צריכה להתבצע הורדת הרגליים לקראת הניתור, כדי לבצע את הורדת הרגליים בתנועת הצלפה.

ג. תרגול המיווננות בעזרת מזון נחיתה

עמידה בתמיכת רגל לפנים על מזון, שבהמשכו מונח מזון נחיתה. עליה לעמידת ידיים על מזון נחיתה. רק לאחר שהגוף החל "לאבד גובה" והגיע למצב אלכסוני ביחס לקרקע, מבוצעים הורדה נמיצת שלרגליים וניתור מעלה בהנפתידיים מלפנים מעלה. תרגול המיווננות על מזון נחיתה מאפשר להגיע לעמידת ידיים אנטית, וגם מקל את קיפת הגוף והניתור מעלה הודות להפרש הגובה בין מקום סמיכתידיים לבין מקום נחיתה.

3. הזרת יד בעמידת ידיים

א. תרגול העברת המשקל בעמידת ידיים המתרגל עולה לעמידת ידיים מול בן זוג האוחז בשתי רגליו. במצב זה של עמידת ידיים הוא מעביר את משקל הגוף מיד אל יד, הлок ושוב, כשבן הזוג עוזר לו בהטיית הגוף מצד אל צד.

מיומנות זו של העברת המשקל בעמידת ידיים חיונית ללימוד הזרת היד בעמידת ידיים.

ב. תרגול הזרת יד בעמידת ידיים על מזון נחיתה עליה בתנופת-יתר לעמידת ידיים בקצחו של מזון נחיתה. כדי למנוע נפילה על הגב, הפניה זריזה של הכתפיים והעברת יד אחת לפנים ולצד כמו בעת ביצוע גלגולן. הורדות הרגליים בזו אחר זו אל מזון הנחיתה. שימוש במזון הנחיתה מאפשר תרגול עצמי, כי המתרגל אינו פוחד מהנפילה.

ג. תרגול הזרת היד בעזרת בן זוג בן זוג עומד לצד האחד של המתרגל, אווח ברגליו בעת ביצוע עמידת ידיים ומונע ממנו ליפול בעת הזרת היד. הוא מרפה מרגלי המתרגל רק לקרהת הנחיתה בהורדת הרגליים בזו אחר זו.

כדי שהשומר לא יפריע לביצוע הפניה והזרת היד, עליו לעמוד לצד הנגדי ליד המזונות.

4. גלגול ברחיפה מעל ספסל אל מזרן נחיתה

א. תרגול הגלגול לפנים בעוזרת מזרן נחיתה

עמידה בכריעה בגו קמור לפניו מזרן נחיתה, ידיים באלאסן מעלה, צמודות אל הראש.
גלגול לפנים תוך שימת דגש על יישור הרגליים בעת המעוֹף. המתרגל ינסה בכל פעם לבצע את הגלגול גבוה יותר. בכלל השימוש במזרן הנחיתה ניתן לתרגל את הגלגול מספר רב של פעמים, ולמנוע נזק בעת ביצוע כושל.

ב. גלגול ברחיפה מעל ספסל המכוסה במזרן

עמידה קדמית מקבילה למרחק מההפסל.
ריצה, ניתור בשתי רגליים וביצוע גלגול ברחיפה מעל ספסל המכוסה במזרן. הגלגול מבוצע אל מזרן נחיתה.
כיסוי הפסל במזרן מפחית את הפחד מפני מעבר מעל הפסל בגלגול, ומונע פגיעה ברגליים, אם אין גבהות דיין בעת המעוֹף. הריצה נוספת תנופה ומאפשרת להגדיל את המעוֹף בהדרגה.

ג. גלגול ברחיפה אל עירמת מזרנים

עמידה למרחק מההמקפצה.
ריצה, ניתור בשתי רגליים מהמקפצה וביצוע גלגול על עירמת מזרנים המונחת בהמשכה. רצוי שגובה עירמת המזרנים יהיה בגובה המותניים של המתרגל. אופן תרגול זה, שבו נדרש המבצע להתגלגל על מישור מוגבה, מחיבב לבצע את הניתור לפני מעלה בטרם יבוצע הגלגול.

5. גלגול לאחרו, מעמידה שפופה למכרע קדמי

א. תרגול תנועת הגלגול ודחיפת הידיים

ישיבה קירוס בקצת מזמן נחיתה.

גלגול לאחרו לעמידת נר, כפות הידיים מונחות על הקרקע מתחת לכפותיהם, כשהן מקבילות ודוחפות כלות את הקרקע. חזרה לישיבת קירוס. תרגול חוזר.

שם ביצוע הדחיפה יש להקפיד, שכפות הידיים יונחו היטב על הקרקע, ושהזרועות יהיו מקבילות.

ב. תרגול גלגול לאחרו לעמידת ידיים, בשלשות ישיבה בקצתו של מזמן נחיתה, הידיים כפופות, וכפות הידיים מופנות לאחרו לקרהת הגלגול.

בהתנתק האות, המתרגל מבצע גלגול לאחרו לעמידת נר ארעית ומשם, בעזרת שומריו המושכים אותו ברגליו מעלה, הוא דוחף את הקרקע ועולה לעמידת ידיים. סיום התרגול - בהורדות רגליים בזו אחרי זו למכרע קדמי.

תרגול הגלגול לאחרו עד לעמידת ידיים משפר את דחיפת הידיים ומגדיל את מרעת התנועה של הגלגול לאחרו, סיוםו במכרע קדמי.

ג. תרגול הגלגול לאחרו למכרע קדמי בעזרת מזמן נחיתה
עמידה שפופה אחורית לרוחב מזמן הנחיתה.

גלגול לאחרו תוך הנפת הרגליים מעלה לעמידת נר ארעית. בהמשך, רגלי אחת נוחתת על מזמן זך הנמצא בהמשךו של מזמן הנחיתה, והרגל השנייה מוחזקת ישרה באלביסון מעלה וירדת למכרע קדמי רק לאחר דחיפת הידיים.

ביצוע הגלגול לאחרו דרך עמידת נר מגדיל את מרעת התנועה, והפרש הגובה בין מקום הגלגול לבין מקום הנחיתה מקלים את דחיפת הידיים ואת זיקפת הגוף בסיום הגלגול.

6. גלגולן בהרצאה

א. תרגול להגברת התנופה בגלגולן

צדדי הליכה אחדדים לפנים, הידיים ישרות מעלה וביצוע גלגולן כשהרגל הנוחה לביצועו דורכת לפנים.

בתרגול זה הידיים כבר מוחזקות מעלה לקרהת ביצוע הגלגולן ומאפשרות לומד להתרכו רק בתנועת הרגליים. תרגול הגלגולן באופן זה הוא תרגיל הכנה לקרהת ביצוע הגלגולן בהרצאה.

ב. תרגול גלגולן בהרצאה, על קו ישר

ריצה וቢצע גלגולן על מזון של אורכו מסומן קו ישר.

תרגול הגלגולן על קו ישר מכובן לביצוע נכוון של הגלגולן. כל סטייה מהקו תשמע לתרגיל כי יש פגם בቢצעו. יש להקפיד, שתחילת הגלגולן, מקום הנחת הידיים ומקום סיום הגלגולן יימצא על קו ישר אחד.

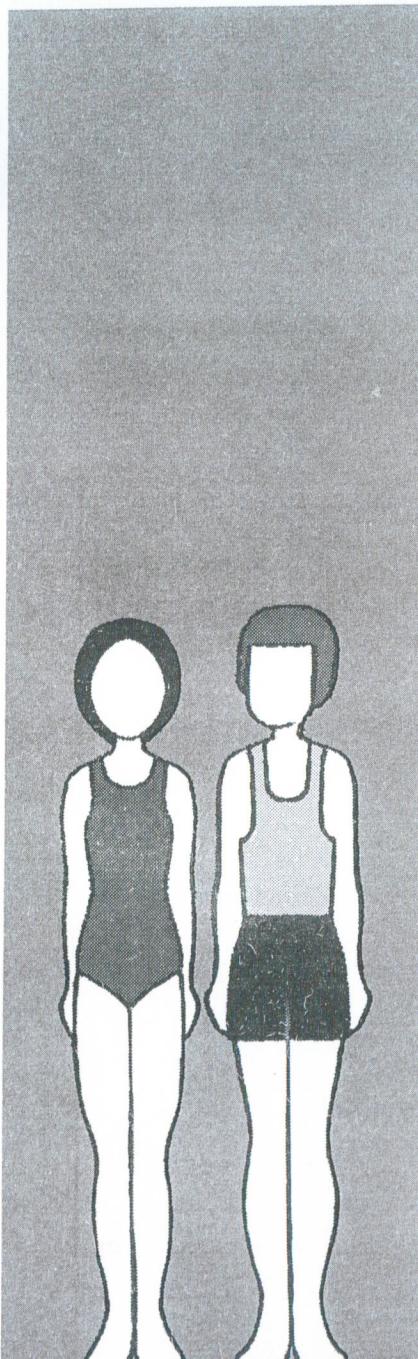
ניתן לשים מגניזום על כפות הידיים, ולדעת בדיק את מצב כפות הידיים ואת מקום הנחנתן בסיום הגלגולן.

ג. תרגול בלימת התנופה בסיום הגלגולן בהרצאה

גלגולן בהרצאה, וסיום במכרע קדמי כשהידיים באלבsson מעלה.

במהלך התרגול ילמד המבצע לשולט במידת התנופה הנוחוצה לשם ביצוע גלגולן לראשונה נמיצת, וסומו בנסיבות מדויקת ושקטה. הוא יתרגל יצירת תנופה גדולה ובלימתה.

4. תכנית הלימודים לכיתה ו'



- א. ארוג קפיצות
 - ארוג אורך בגובה חמיש דיוותות
 - ארוג רוחב בגובה חמיש דיוותות
 - מקפיצה קפיצית
- ב. מתח
 - מתח קיר או אמצע, באולם או מחוץ לו
- ג. ספסל שבדי
 - ספסל מוגבה בגובה של ארבע דיוותות ארוג
- ד. קרקע
 - מזרן אורך

4.2 פירוט תכנית הלימודים על-פי המכשירים

א. קפיצות - כיתה ו'

1. ארגז אורך - ריצה, ניתור וגלגול לאורך הארגז לעמידה שפופה, ניתור בפישוק רגליים ונחיתה לעמידה אחוריית.

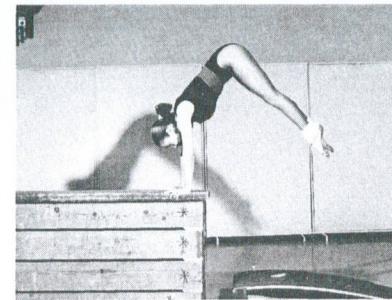
(איור מס' 58)



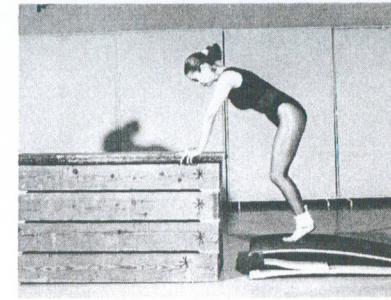
4



3



2



1



7



6



5

2. ארז רוחב - קפיצת מקרים עם מעוף.

(איור מס' 59)



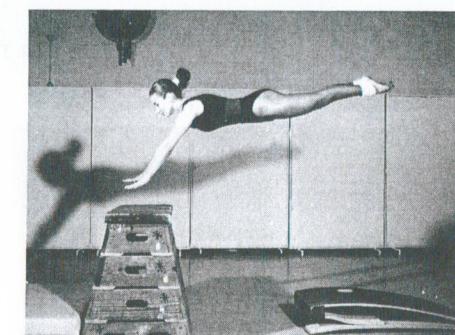
4



3



2



1

3. ארז רוחב - קפיצת מפרק עם מעוף.

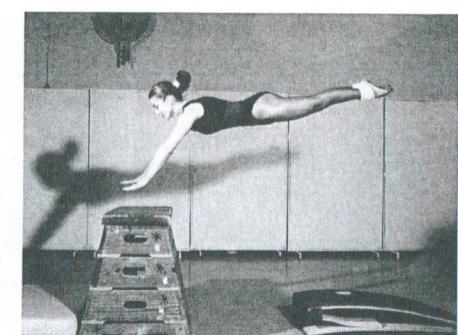
(איור מס' 60)



3



2



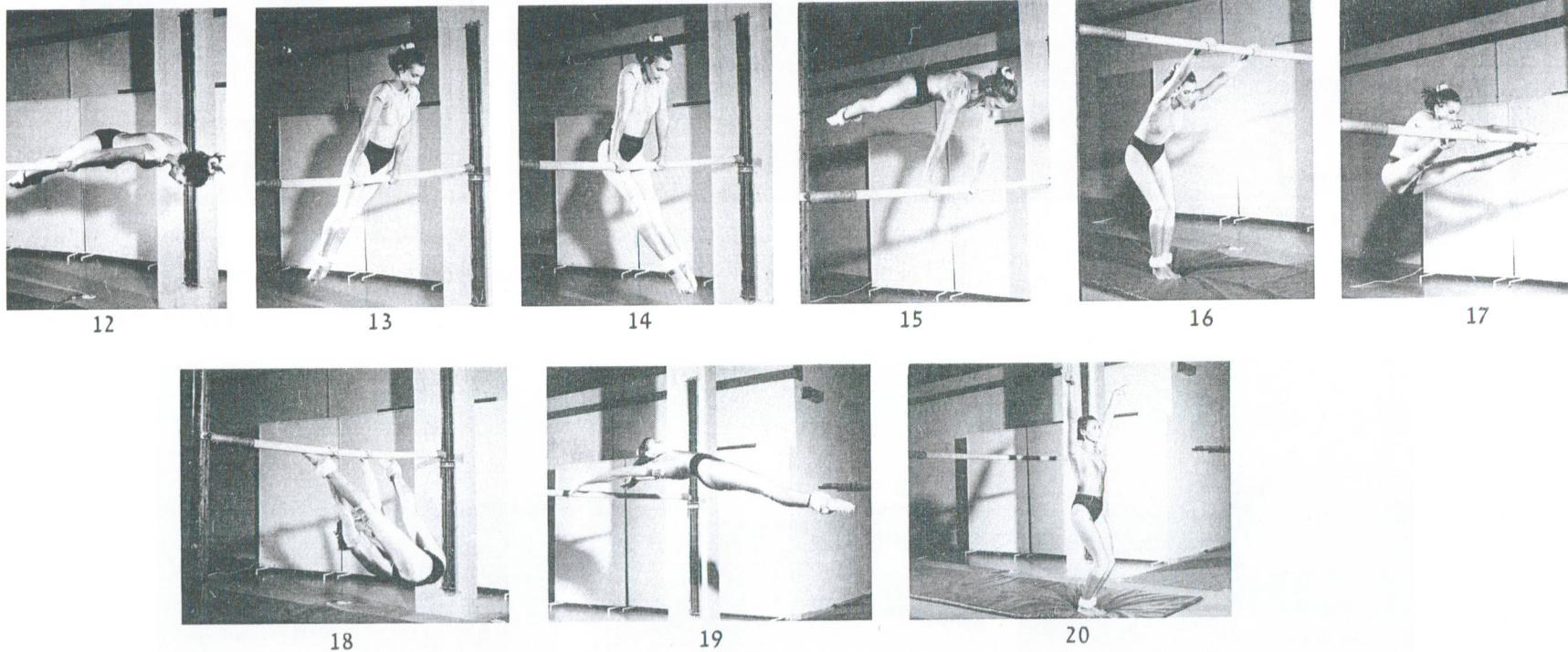
1

ב. מתוח - כיתה ו'

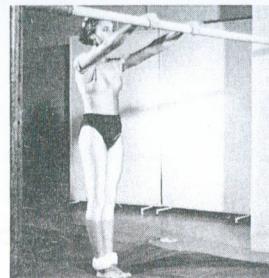
תרגיל ברצף:

1. עמידה קדמית בהטיית הגוף לפנים, הידיים באחיזה עילית.
ניתור לאחר וגלישה פנים ברגליים ישרות. ננדוד בחזרה לעמדת המוצא. זקיפה לעמידה ישרה
ללא הרפיית המתוח.
2. עליית סבב בשתי רגליים יחד, או בزو אחרי זו לטמייה קדמית
3. סבב בטן לאחר.
4. תנופת רגליים לאחר לטמייה חופשית, וירידה לעמידה קדמית באחיזת המתוח.

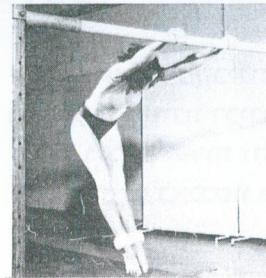
תרגיל על מתוח (איור מס' 61)



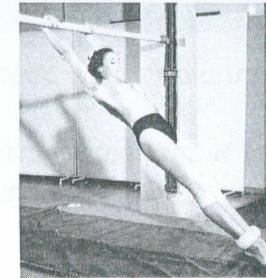
5. ניתור לתלית עמידה, הרגליים בפישוק. נדנד פנים ליציאה קשה. נחיתה על מזרן-נחיתה לעמידה אחורית.



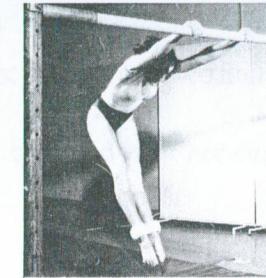
1



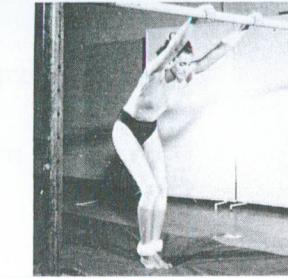
2



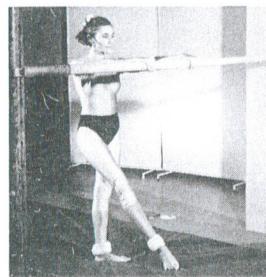
3



4



5



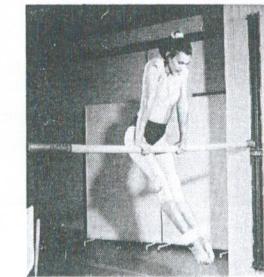
6



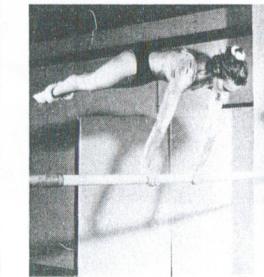
7



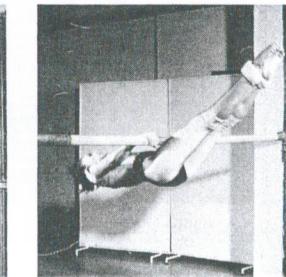
8



9



10



11

ג. ספסל מוגבה - כיתה ו'

הספסל מוגבה בגובה של ארבע דיווטות ארוג. צדו האחד מונח על ארגו או על שולחן, וצדו השני נאחז בשלבי הסולם בגובה מתאים.

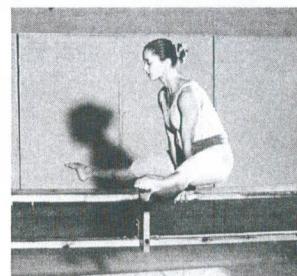
תרגיל ברכז:

1. עלייה - עמידה מקבילה לסתסל, כפות ידיים מונחות על הספסל. ניתור לסמיכה קדמית בהפשעת רגלי ופנינה לישיבת רכיבה.
2. הרמת רגליים ישירות והצמדתן לישיבת זווית, גו זקו. קימה רגל אחורי רגל לעמידה בתמיכת רגל לאחרו, ידיים באלאנסון מעלה.

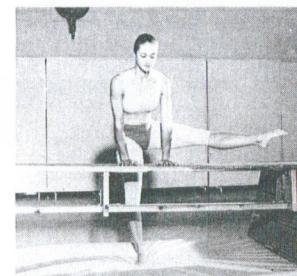
תרגיל על ספסל מוגבה (איור מס' 62)



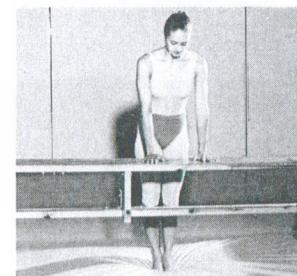
4



3



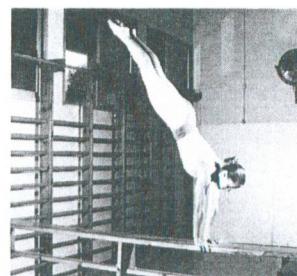
2



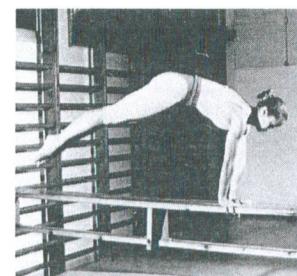
1



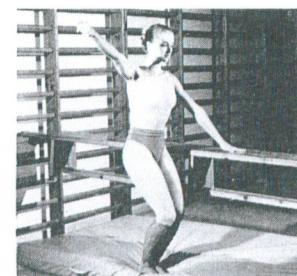
17



18

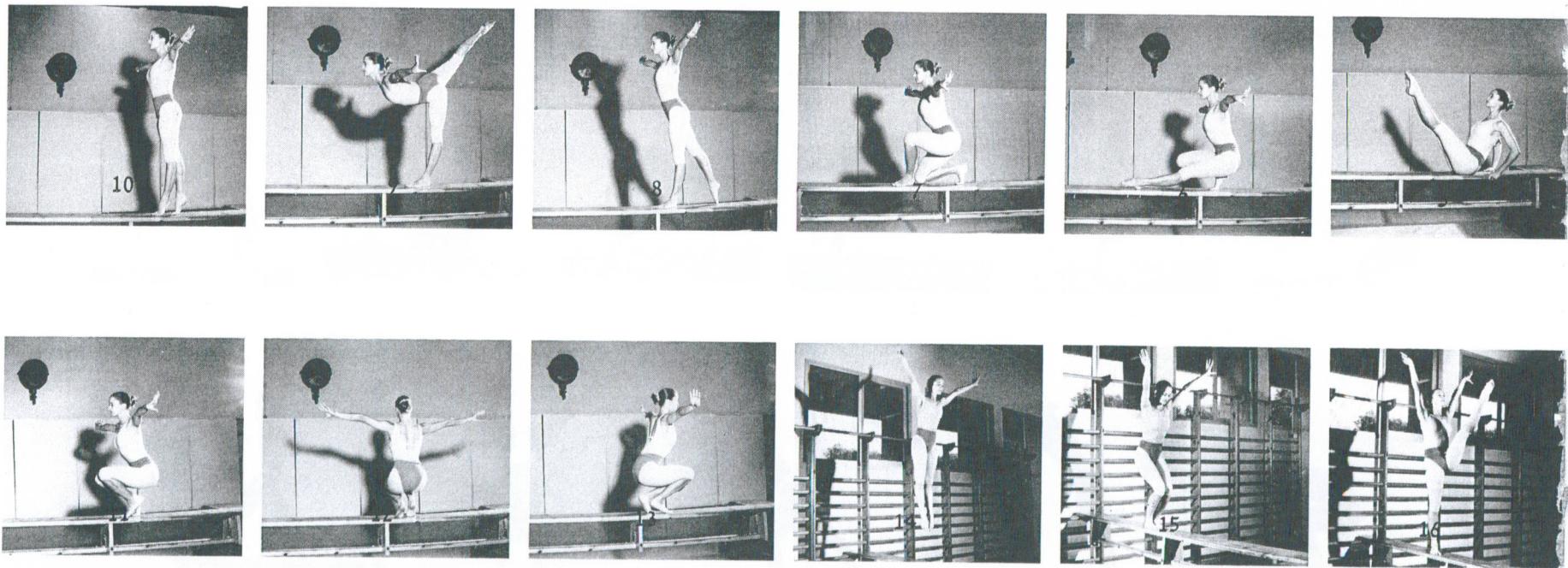


19



20

3. מאוזן קדמי, ידיים לצדדים. זקופה הגו לעמידה ברגל מורמת לאחור.
4. הצמדת הרגל המורמת מאחוריו הרגל העומדת לעמידה על הבהנות, הידיים לצדדים. ירידה בגו זקורף לעמידה שפופה בפסיעה, פניה של 180 מעלות, וניתור מעלה ביישור מלא של הגוף ובהנפת הידיים מעלה. נחיתה בכריעה הידיים באלכסון מעלה.
5. ירידה - יישור הרגליים תוך הנפת רגל ישרה לפנים. הורדת הרגל המונפת למפרק קדמי, הידיים נשארות באלכסון מעלה. עלייה ל- $\frac{1}{3}$ עדית ידיים על הפסל, ונחיתה על מזרן נחיתה לצד הספסל.



ד. קרקע - כיתה ו'
תרגיל ברצף על מזרן באורך 7-9 מטרים. התרגיל מבוצע הולך וחוזר.

מסלול ראשון (הלוץ)

1. עמידה ישרה בקצת המזרן, הידיים באלכסון מעלה. עלייה לעמידת ידים רגל אחורי רגלי. הורדת שתי רגליים צמודות וניתור מעלה בפישוק רגליים, הידיים באלכסון מעלה. נחיתה בכריעה.
2. גלגול לפנים ברחיפה, לעמידה שפופה.
3. קימה לעמידה בהנפת רגל לפנים וידיים מעלה. עמידת ידים וגלגול לפנים, לעמידה שפופה.
4. ניתור מעלה בהנפת ידים מעלה ופניה של 180 מעלות, נחיתה בכריעיה, ירידה לעמידה שפופה ומיד גלגול לאחר מכן למכרע קדמי, ידים באלכסון מעלה.

תרגיל קרקע (איור מס' 63)



1



13



12



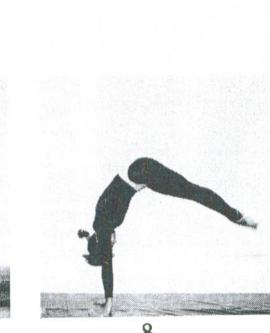
11



10



9



8



24



25



26



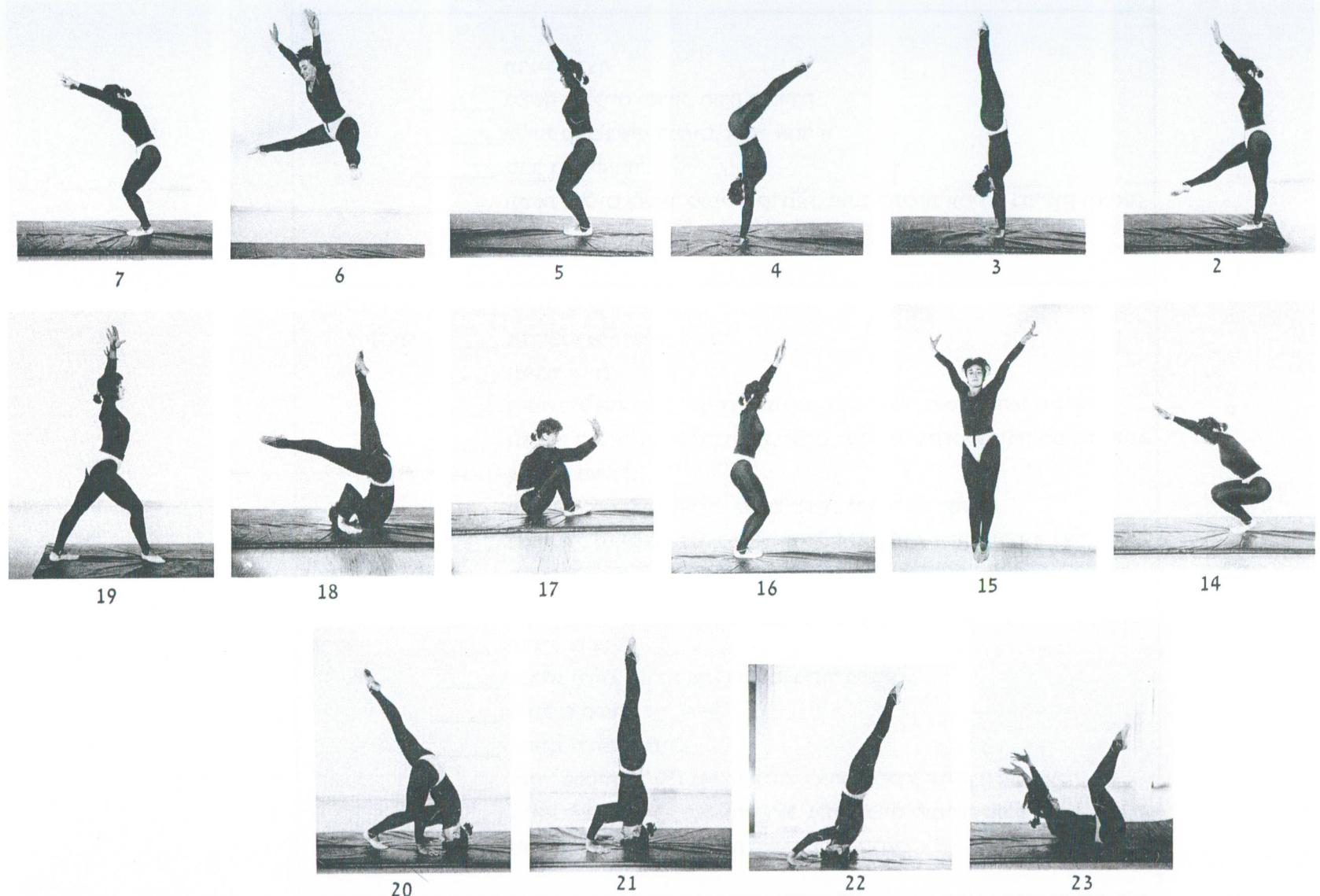
27



28

מסלול שני (חזר)

5. עלייה לעמידת ראש, הרגליים עלות ישרות בזו אחר זו. גלגול לפנים לעמידה שופפה.
6. משתי רגליים ניתור קידם לפנים מעלה, בהנפת ידיים לפנים מעלה בהמשך לגו. גלגולן למכרע קדמי, ידיים באלאנסון מעלה. סיום והתחלה בכיוון זהה.



4. פירוט המבחנים בסיום שנת הלימודים

<p>גולם לאורץ הארגן לעמידה שפופה, ניתור בפישוק ורגליים. קפיצת מקרט עם מעוף, לרוחב הארגן. או - קפיצת מפשק עם מעוף, לרוחב הארגן.</p>	קפיצות _____ קפיצת _____ או - קפיצת מפשק _____
<p>תרגיל ברצף: גlishה ברגליים ישרות, חוזה לעמידה. עלית סבב בשתי רגליים, או זו אחר זו. סבב בטן לאחרו. תנוחת רגליים לאחרו לעמידה קדמית, ניתור לתלית-עמידה בפישוק ויציאה קשהית.</p>	מתח _____ גlishה _____ עלית _____ סבב _____ תנוחת _____ קשהית _____
<p>ספסל מוגבה תרגיל ברצף: עליה _____ הפסעת רגל לישיבת רכיבה. ישיבת זווית. קימה רגל אחרי רגל לעמידה בתמיכת רגל לאחרו, מאוזן קדמי וזקיפה. הצמדת רגל אל רגל על הבהונות, ידיים לצדדים. ירידה לעמידה שפופה, פנינה של 180 מעלות. ניתור מעלה בהנפת הידיים לפנים מעלה, נוחיתה בכריעה. ירידה _____ הנפת רגל לפנים והנחתה למפרק קדמי. 4/3 עמידת ידיים ונוחיתה לצד הසpel.</p>	ספסל מוגבה _____ עליה _____ ישיבת זווית _____ קימה _____ הצמדת _____ ירידה _____ הנפת _____ ירידה _____ הסpel _____
<p>תרגיל ברצף: עמידת ידיים, הורדת שתי רגליים, ניתור פישוק. גולם ברחיפה. עמידת ידיים - גולם. ניתור בפנינה של 180 מעלות, גולם לאחרו למפרק קדמי, ידיים מעלה. עליה לעמידת ראש, רגל אחרי רגל. גולם לפנים לעמידה שפופה. ניתור קידם משני רגליים, וגלגולן למפרק קדמי.</p>	תרגיל _____ עמידת ידיים _____ גולם _____ עמידת ידיים - גולם _____ ניתור _____ עליה _____ ניתור _____

4.4 הצעות לתרגול המיוומנוויות בתכנית הלימודים

א. קפיצות - כיתה ו'

1. גלגול לאורץ הארגז לעמידה שפופה, ניתור בפישוק ונחיתה לעמידה אחוריית

א. תרגול הניתור בפישוק מעמידה שפופה
עמידה שפופה בסמיכה על מזרן, ניתור מעלה בפישוק רגליים והנפת ידים באלבsson מעלה.
נחיתה לעמידה בכריעה, ידים באלבsson מעלה.
יש להקפיד על יישור הרגליים בעת המעוור ועל נחיתה זקופה ומדויקת.

ב. תרגול הגלגול והניתור ברצף
גלגול לפנים על מזרן לעמידה שפופה, וניתור מעלה בפישוק רגליים. בעת המעוור הידיים
מנופות באלבsson מעלה. נחיתה בכריעת.
יש לשים דגש הן על יצירת הרצף של הגלגול ושל הניתור והן על נחיתה מבוקרת ללא
תזוזה.

ג. תרגול להגדלת המשרעת של הקפיצה
תרגול הקפיצה השלמה, שככל פעם מרחיקים את המקפיצה מהארגז.
הרחקת המקפיצה מעודדת ריצה מהירה יותר וניתור נמרץ יותר ומובילה להגדלת המעוור
לקראת הגלגול.

2. קפיצת מקרט עם מעוף

הצעות לתרגול קפיצה מקרט וקפיצת מפשק הוצגו כבר קודם לכן בתכנית הלימודים לכיתה ה'. להלן יוצגו רק ההצעות לתרגול המעוּף לקרהת קפיצת המפשק וקפיצת המקרט.

א. **תרגול המשלחת מיניתורים במקום**
עמידה על המקפה או על קפיצית, ידיים בסמיכה על הגוף.
ניתורים רצופים בהנפת שתי רגליים ישירות לאחרו, עד למצב של סמיכה חופשית, שבה הגוף והרגליים יוצרים קו ישר.
יש להקפייד להניף את הרגליים לאחר מוקדם ככל האפשר כדי למנוע מעוף של הגוף בKİפּוֹל, ובמקביל לאמץ את שרירי הבطن ולמנוע את סיבוב הגוף פנימה. סיבוב כזה יוצר הקשתה לא רצויה בגו, ואינו מאפשר החזקת הגוף במצב ישר כפי שנחוץ במשלחת.

ב. **תרגול המשלחת מריצה**
ריצה, ניתור נמרץ על המקפה בהנפת הידיים מאחור לפנים, מעוף בגוף ישר, וסיום בסמיכה חופשית על הגוף בגוף מקביל לקרקע. נחיתה על מזרן המונח בין המקפה לבין הגוף.
בשלב המעוּף ובשלב סמיכת הידיים יש להימנע מיצירת הקשתה או קיפול ולשמור על גוף ישר ונוקשה. כדי לשפר את המעוּף יש לנסתות לבצעו במסלול תנואה גבוהה יותר ולהאריך בכך את שלב הרחיפה לפני סמיכת הידיים.

ג. **תרגול המשלחת לעמידה שפופה בעורמת ערכמת מזרנים**
ריצה, ניתור על מקפה, משלח לסמיכה חופשית אל ערכמת מזרנים, מיד בהמשך, קירוס רגליים וסיום בעמידה שפופה בסמיכה על ערכמת המזרנים.
המעבר ממשלח, שבו הגוף ישר לכל אורכו, לעמודה שפופה, שבה הגוף נמצא במצב קירוס, דורש זריות. השימוש בערכמת המזרנים מאפשר לתרגול תרגיל זריות זה, ללא הפחד לקבל מכיה ממכשיר הקפיצה בגלבייצ'ו שאינו זרייז דיו.

3. קפיצת מפשך עם מעוֹן

הצעות נוספות לתרגול המעוֹן

א. תרגול להגדלת המעוֹן

לאחר שקיצת המפשך מבוצעת בקלות, ניתן להרחיק בהדרגה את המקפיצה ולאפשר, באופן טבעי, את הגדלת המעוֹן לפני ביצוע המפשך. הרחקה הדרגתית של המקפיצה מקלת את ההתגברות על הפחד.

ב. תרגול קפיצת המפשך בעזרת סימון

שני תלמידים עומדים זה מול זה צעד אחד לפני ערמת מזרנים, ומחזיקים סרט גומי. על הקופץ לבצע את המעוֹן מעל סרט הגומי לפני סמיכת הידיים על ערמת המזרנים. בסיום נוחת המבצע בעמידת פישוק על ערמת המזרנים.

ג. תרגול קפיצת המפשך לאורך הארגז

ריצה, ניתור על מקפיצה המונחת לפני ארגז העומד לאורך, וביצוע קפיצת מפשך תוך הנחת הידיים בקצחו הרחוק של הארגז. ביצוע המיוומנות באופן כזה, שבו מונחות הידיים בחלקו הרחוק של הארגז, מוביל לביצוע הקפיצה עם מעוֹן.

ב. מטה - כיתה ו'

הצעות לתרגול כל מיומנות בנפרד, הוצגו בתכניות הלימודים הקודמות. להלן יושם דגש על הצעות לתרגול המיומנויות ברצף.

א. תרגול רצוף של הגלישה ועלית הסבב

יש לתרגל את הנדנד החזר מגילשה, ולנוחות לעמידה ישנה במקום שיאפשר המשך רצוף לעלית סבב. סיום הנדנד לאחר עמידה קרובה או רחוקה מדי למתח יקשה על ביצוע רצוף של שתי המיומנויות הללו.

ב. תרגול רצוף של עלית סבב וסבב בטן לאחרו

כדי ליצור רצף בין עלית סבב לטון לאחרו יש להימנע מתנופות ביןיהם*. בסיום עלית הסבב יש לעוזר את תנעوت הרגליים, לזכות את הגוף, ולבצע רק תنوפת רגליים אחת לפנים ואחת לאחרו לקראת סבב בטן לאחרו. תרגול עצירת הרגליים בסוף עלית הסבב יאפשר ביצוע רצוף של שתי המיומנויות הללו.

ג. תרגול רצוף של סבב בטן לאחרו ויציאה קשთית

בסיום סבב בטן לאחרו יש להימנע מתנופות ביןיהם* ולבצע רק תנופת רגליים אחת לפנים ואחת לאחרו. תנופת הרגליים לאחרו טוביל לסמיכה חופשית וממנה נחיתה לעמידה קדמית ארעית. יש לתרגל את מקום הנחיתה כדי לבצע את הניתור לתליית עמידה וליציאה הקשთית ללא שהייה. ראשית, יש לתרגל ביצוע רצוף של כל זוג מיומנויות, כפי שהוצעו לעיל. בהמשך, יש לתרגל את כל התרגיל ברצף, ללא תנופות ביןיהם ולא עצירות.

* **תנופת ביןיהם** היא תנופה מיותרת, המבוצעת בתרגילי תליה ובתרגילי סמכה. תנופה מיותרת פוגעת ברצף התרגיל - וכך זו שגיאה.

ג. ספסל מוגבה - כיתה ו'

1. עלייה - ניתור והפעת רגלי ישיבת רכיבה

א. תרגול בעזרת סולם לשיפור הפעת الرجل בעלייה
עמידה ישרה מול הסולם. אחיזת הסולם בגובה הכתפיים, הידיים ישרות.
הרמת רגלי ישרה הצד והורזתת מטה ללא שינוי מצב הגוף או כפיפת الرجل העומדת. תרגול
לסיורון ברגל ימין וברגל שמאל.
תרגול זה יעזור לבצע את העלייה ברגליים ישרות.

ב. תרגול העברת משקל הגוף בסמיכה קדמית, הכנה לעלייה בהפעת רגלי
סמוכה קדמית על ספסל מוגבה, הרגליים ישרות ואין נזילות בקרקע.
העברת משקל הגוף מיד אל יד. בהמשך, הרמת רגלי ימין ימינה עם העברת משקל הגוף
שמאליה, והרמת רגלי שמאל שמאלה עם העברת משקל הגוף ימינה. תרגול מצד אל צד.
תרגול העברת המשקל חיוני כדי לבצע את ההפעעה באופן נכון.

ג. תרגול לשיפור הסמיכה בעלייה לישיבת רכיבה
עמידה מקבילה מול ספסל מוגבה, ידיים בסמוכה עליו.
ניתור בהפעת רגלי, במצב של סמיכה חופשית בפיישוק כשרגליים בזווית, והן ישרות
ומוגבהות. יהיה רק בהמשך, הורדת האגן וסיום העלייה בישיבת רכיבה.
דרך תרגול זו, שבה יש להיות בסמיכה חופשית, מובילה לשיליטה טוביה יותר בעת ביצוע
העליה.

2. ישיבת זווית וקימה רגל אחורי רגל לעמידה בתמיכת רגל לאחרו

א. שיפור הרמת הרגליים לישיבת זווית

ישיבת רכיבה על הספסל, הידיים בסמיכה מאחור. הרמת רגליים ישירות לפנים והצמדתן לישיבת זווית תזק שמירה על גו מוטה לאחרו אך ישר. בעת הרמת הרגליים יש לפסקו לצדדים ככל האפשר לפניו סגירתן, ובכך להגדיל את משענת התנועה.

ב. תרגול הקימה מישיבת זווית, על ספסל שאינו מוגבה ישיבת זווית על ספסל לא מוגבה.

העברת משקל הגוף לפנים בתנוחה תזק כפיפת רגל אחת וקימה אליה לעמודה שפופה על הב美貌ות, הרגל השנייה ישירה לפנים על הספסל. גו זקורף וידיים לצדדים. חוזרת לישיבת זווית. תרגול חוזר, פעם בכפיפת רגל ימין ופעם בכפיפת רגל שמאל.

ג. תרגול הקימה מעמידה שפופה על רגל אחת, כשהרגל השנייה ישירה לפנים, לעמודה בתמיכת רגל לאחרו

התרגול יבוצע קודם על הירך, ובהמשך על הספסל. לעמודה שפופה, רגל אחת ישירה לפנים, גו זקורף והידיים לצדדים. העברת משקל אל הרגל הקדמית תזק כפיפתה, וקימה לעמודה בתמיכת רגל לאחרו, ידיים באלכסון מעלה. בעת הקימה יש להקפיד על גו זקורף ואנכי ככל האפשר ועל העברת המשקל מהרגל האחורי אל הרגל הקדמית. התרגול יבוצע פעם ברגל ימין ופעם ברגל שמאל.

3. מאוזן קדמי וזקיפה

א. הגשחת הרגליים לשיפור הגבהת הרגל במאוזן עמידה מול הסולם והטיית הגוף לפנים. אחזית הסולם בידיים ישורת בגבבה מפרק הירך. הרמת רגל ישירה לאחור מבלי להפנות את המותניים או את הכתפיים. בכל פעם יש להרים את הרגל קצר יותר גבוה ולשוחות במצב זה. יש לתרגל גם ברגל ימין וגם ברגל שמאל.

ב. חיזוק שרירי הגוף לשיפור הקשתה במאוזן שכובת אפיקים, הידיים ישורת לצדדים.

הגבהת הגוף, הראש, הידיים והרגליים עד ליצירת הקשתה בגו, שהייה וחזרה לעמדת המוצא. תרגול חוזר.

בעת יצירת הקשתה, יש להקפיד לא לכפוף את הראש לאחור יתר על המידה אלא להרימו עד הגובה שבו הוא המשך טבעי לגוף המוקשת. כמו כן, יש להקפיד על החזקת רגליים ישורת וצמודות במשך כל התרגול.

ג. תרגול המאזן הקדמי בזוגות
עמידה בזוגות, זה מול זה, במרחק של שתי פסיעות בלבד, ברגל מורמת לאחור, הידיים לצדדים.

עליה למאוזן קדמי, שהייה וזקיפה בחזרה לעמדת המוצא.
במהלך התרגול כולם, יש לשמור על הקשתה בגו ולהישיר מבט לפנים אל בן הזוג. בדרך תרגול זו חייב המתרגל לשמור על הקשתה בגו כדי להימנע מהתנגשות בין זוגו.
דרכים אחרות לשיפור המאזן הקדמי ראה בהצעות לתרגול מאוזן על ספסל עמי 73.

4. ה策mot רגליים לעמידה על הבהונות, ירידת לעמודה שפופה, פניה וניתור

א. תרגול כיוון הפניה בעמידה בפסיטה על הבו^{ונות} עמידה ברجل מורת לאהר על ספסל מוגבה, ידיים לצדדים. הורדת الرجل וה策motה מאחוריו الرجل העומדת, לעמודה על הבו^{ונות} בפסיטה קלה. פניה לאחור על הבו^{ונות} הלך וחזoor. יש לשם לב שהפניה תבוצע בכל פעם בכיוון الرجل האחורי. לדוגמה: אם לעמודה בעמידה בפסיטה על הבו^{ונות} الرجل האחורי היא ימין, גם הפניה תהיה ימינה. בהמשך, יש לתרגל את כיוון הפניה גם לעמודה שפופה בפסיטה. בתרגול זה יש להקפיד, שהגנו יהיה זקור, והברכיים יהיו צמודות.

ב. תרגול מצב הגו יש להקפיד, שהגנו יישאר כל הזמן זקור ואנכי אל הקruk בעת התרגול של קטע תנועתי זה: החל מרגע סגירת الرجل האחורי לעמודה בפסיטה על הבו^{ונות}, בזמן הירידה לעמודה שפופה, תוך כדי הפניה לעמודה שפופה ובעת הניתור מעלה והסיום לעמודה בכריעה. התרגול יבוצע בעזרת מראה או בעזרת בן זוג המuir הערות.

ג. תרגול הניתור עמידה שפופה בפסיטה על ספסל מוגבה, ידיים לצדדים. ניתור מעלה בהנפת הידיים באלכסון מעלה וחניתה בכריעת בעת המעוּף יש להקפיד על יישור الرجلים ועל הצמדתן, ויש לכופף אותן שוב רק בעת החניתה. הגו צריך להישאר במצב אנכי לקרקע ולא הקשתה, על חגורת הכתפיים להיות מונמכת. הראש צריך להשאר זקור, אף על פי שהumbedת מופנה אל הספסל לקראת החניתה.

5. ירידה - מכרא קדמי, 4/3 עמידת ידיים וnochitha לצד הפסל

א. תרגול עמידת ידיים על ספסל העומד על הקרקע, בעזרת שני שומרים. עמידה מצליבה על הספסל בתמיכת רגל לפנים, הידיים מעלה.

עליה לעמידת ידים רג' אחורי רג' הגדית רגליים רג'ית והורדתן מיד בז' אחר ז', חזרה לעמידת המוצא. בכל צד של הספהל עומד תלמיד השומר על המבצע מליפול או אוחז בו בעט הצורן.

תרגול עמידת ידים מלאה על ספסל לא מוגבה לאפשר בהמשך לבצע ללא קושי 3/4
עמידת ידים על ספסל מוגבה.

ב. תרגול הירידה מספסל העומד על הקרקע
מכרע קדמי על ספסל, יזים לפנים.

עליה לעמודת ידים על הספסל רגל אחרי רגל, הצמדת רגליים וירידה בשתי רגליים צמודות לערמיה לצד הספסל. זקיפה לעמידה ישירה, ידים מעלה. הנחיתה תבוצע אל מזרון המונע לצד הספסל.

בצת הירידה מעמידת הידים יש להפסיק, שהוא וברגליים יישמרו בכו ישר אחד עד הגניתה.

ג. תרגול הירידה מספסל מוגבה

מכרע קדמי באחיזת הפסל משני צדדיו, עלייה ל-4/3 עמידת ידים, רגל אחרי רגל, הצמדת הרגלים וירידה לעמידה על מזרוע-ניצחיתה המונח לצד הפסל.

בעת הורדת הרגליים יש לזכור את הגו כדי לאפשר לגו ולרגליים להישאר כחטיבה אחת, ולנחות כשהגנו זקופה. בשלב התרגול הראשוני יש להיעזר בין זוג העומד בצד הפסל מול המתרגל ומונע את פטילתו, או מוביל אותו לקרהת הנחיתה בצד הפסל.

1. עמידת ידים, הורדת שתי רגליים וניתור בפישוק

- א. תרגול הניתור בפישוק בעזרת מקפצה
עמידה ישירה על מקפצה או על מזון, ידים לצדדים מעלה.
ניתורים רצופים בפישוק רגליים בעת המעוור והצמדתן לקראת הנחיתה.
במהלך התרגול יש לננות להגדיל בכל פעם את הפישוק, אך עם זאת לשמור על גו זקור
ונוקשה. כמו כן, יש להකפיד שהניתורים יבוצעו בזריזות רק על בהונות הרגליים.
- ב. תרגול הניתור בפישוק והנחיתה בעזרת ספסל וחבלים תלויים
עמידה לאורך ספסל העומד בין שני חבלים טיפוס. כל יד אוחזת בחבל מעל גובה הראש.
ניתור לתלית און ופישוק רגליים זרייז, שהייה. נחיתה חרזה על הספסל לעמידה בכריעה.
התליה מאפשרת יישור מלא של הרגליים הוזות לשהייה הממושכת בפישוק, ואילו ביצוע
הנחיתה על הספסל מחייב הצמדת הרגליים לקראת הנחיתה. בהמשך יתורגלו הניתורים
ברצף ללא השהייה בתלית און.
- ג. תרגול המiomנות לקראת חיבורה לגלגול לפנים
עמידה בתמיכת רגליים על פנים על מזון, שבשימושו מונח מזון נחיתה, הידיים מעלה.
עליה לעמידת ידים על כצחו של מזון הנחיתה, הורדת שתי רגליים צמודות, זKİפת הגוף,
ניתור בהנחת ידים באלאנסון לצדדים מעלה ופישוק רגליים באוויר. מיד בנחיתה, עוד ניתור
לפנים מהלך הכנה לגלגול לפנים שיבוא בהמשך. ניתור זה מבוצע ברגליים צמודות, בידיים
מורמות מעלה ובגו קמור כהכנה לגלגול לפנים.

2. גלגול ברוחיפה

א. שיפור הגלגול ברוחיפה בעזרת שני ספסלים ריצה, ניתור לפני שני ספסלים העומדים זה על גבי זה, וביצוע גלגול ברוחיפה מעלהם. הגלגול מבוצע אל מזון נחיתה המונח מצדם השני. כדי להבטיח את יציבות הספסלים, יש להושיב תלמיד בכל אחד מקצתו הספסל העליון.

ב. תרגול רצוף של הניתור עם הפישוק והגלגול עמידה על מזון שבמஸכו מזון נחיתה. ניתור מעלה בפישוק ורגליים, הידיים מונפות באלבoston לצדדים מעלה. נחיתה ארעית בבריעת, ומיד ניתור לפנים וגלגול ברוחיפה אל מזון נחיתה. יש להקפיד, שהניתור בפישוק יבוצע בכיוון מעלה, והניתור לקרהת הגלגול יבוצע בכיוון לפנים. ביצוע זריז ולא שהייה של הניתור לקרהת הגלגול לאפשר יצירת רצף בין שתי המiomנוויות הללו - הניתור בפישוק והגלגול ברוחיפה.

ג. תרגול רצוף של שלוש המiomנוויות עלייה לעמידת ידיים, הורדת רגליים נמרצת, ניתור מעלה, פישוק וניתור נוסף לגלגול לפנים ברוחיפה. רצף המiomנוויות מבוצע על שני מזונים המונחים זה על זה. התרגול באופן זה הוא שלב ביניהם בין תרגול הגלגול על מזון נחיתה ובין תרגולו על מזון אחד.

3. עמידת ידיים - גלגול

- א. תרגול רצוף של הקימה מהגלגול, והעליה לעמידת ידיים - גלגול עמידה שפופה, קימה לעמידה ישרה בהנפת רגל ישרה לפנים, הידיים למעלה. במצב זה יש להקפיד על גו זקור וועל יישור שתי הרגליים, ושהרגל המונפת תהיה הרגל הנוחה לפטוע בה לkrאת עמידת הידיים. עלייה לעמידת ידיים דרך מכרע קדמי "ארוך", ושהיה ממושכת ככל האפשר בעמידת הידיים על-ידי מתיחת הגוף מעלה.
- ב. תרגול עמידת ידיים וגלגול על מזרן דק בעזרת שני שומרים עמידת ידיים, גלגול על מזרן דק בעזרת שני שומרים האוחזים את המבצע ומająיטים את מהלך הגלגול. כל שומר עומד בצדו האחד של המבצע ואוחז בירך אחרת. תרגול זה משמש שלב הכנה לkrאת ביצוע עצמאי של עמידת ידיים וגלגול על מזרן דק.
- ג. תרגול רצוף של שלוש המיוויניות
תרגול שלוש המיוויניות ברכץ על שני מזרנים דקים המונחים זה בהמשךו של זה. סיום כל מיווינות הוא גם תחילתה של המיווינות הבאה. על המתרגל לתקן את המהלך התנוועתי הבא תוך כדי ביצועו של הקודם.
במהלך התרגול יש להקפיד על יצירת רצף וגם על ביצוע מושלם של כל מיווינות ומיווינות בפני עצמה.

4. ניתור בפנייה וגלגול לאחרו למכרע קדמי

א. תרגול הניתור בפנייה

עמידה שפופה, ניתור מעלה בהנפת הידיים מעלה, פנייה של 180 מעלות ונחיתה בכריעה. בעת המועף, יש להקפיד שהרגליים יהיו ישרות וצמודות והגו יהיה זקור אך ללא הקשתה. שמירת הגו ללא הקשתה מאפשרת לבצע את הפנייה בקלות ובמדויק, ולنחות בסיומה בדיקות במקום הניתור.

ב. תרגול לשיפור דחיפת הידיים בגלגול לאחרו

הмотרגל עומד עמידת ראש. שני שומרים עומדים, אחד מכל צד, ואוחזים ברגליו. הוא דוחף עצמו לעמידת ידיים בעזרת השומרים המשוכים אותו לפני מעלה. רידיה מבוקרת בחזרה לעמידת ראש. תרגול חוזר. יש לשים לב שהדחיפה כלפי מעלה תהיה נמיצה, והרידיה אל הראש תהיה איטית וזהירה.

ג. תרגול רצוף של הניתור עם הפנייה והגלגול לאחרו

עמידה שפופה על קצהו של מזרן דק שבמהשכו מזרן נחיתה המונח לרוחב. הידיים בסמיכת על מזרן הנחיתה. ניתור מעלה בפנייה של 180 מעלות, ונחיתה בכריעה בבדיקה במקום הניתור. ללא שהייה, רידיה לעמידה שפופה וגלגול לאחרו לרוחב מזרן הנחיתה. סיום הגלגול לאחרו למכרע קדמי על מזרן דק המונח בעברו השני של מזרן הנחיתה. תרגול באופן זה מכון לביצוע ניתור מדויק ולביצוע פנייה מדויקת.

5. עלייה לעמידת ראש, רגלי אחורי רגלי וגלגול

א. שיפור המיווינות בעזרת סיבוב האגן לאחור

מכרע קדמי. עלייה לעמידת ראש, רגלי אחורי רגלי, ובסיומה האגן מסובב לאחור. סיבוב האגן לאחור מונע הקשתה מיותרת בגו, ומאפשר ביצוע עמידת ראש ישירה וזקופה. גלגול לפנים, תוך כפיפת הראש בלבד, כשהางן נשמר מסובב לאחור כדי למנוע יצירת קיפול מיותר. סיום הגלגול בעמידה שפופה.

ב. שיפור האיזון בעמידת ראש

עליה לעמידת ראש ושינויו מצב הרגליים בעמידת ראש: פעם פתיחתן לפישוק, ופעם פתיחתן לפסיעה. פעם הנמכנתן במצב של קיפול ופעם מעבר ל"ציבי". כל מצב דורש התארגנות שונה של הגוף לשם שמירה על האיזון, ולכן תרגול זה מגדיל את השליטה בעמידת ראש.

ג. תרגול עמידת ראש - גלגול עם הניתור שאחוריו

מכרע קדמי על מזרן דק, ידיים באלכסון מעלה.

עליה לעמידת ראש רגלי אחורי רגלי, סגירות רגליים ושהייה. גלגול לפנים לעמידה שפופה ומיד בהמשכה, לא שהייה, ניתור בכיוון לפנים מעלה כהכנה לקראת ניתור הקידם שיבוא בהמשך.

6. ניתור קידם בשתי רגליים וגלגולן למכרע קדמי

א. תרגול ניתור קידם בעזרת שני חישוקים

עמידה ישירה לפניו שני חישוקים המונחים זה בהמשכו של זה, הידיים לאחרו.

ניתור בשתי רגליים בכיוון לפניהם מעלה בהנפת ידיהם בכיוון זה, נחיתה ברجل התנופה אל תוך החישוק הראשון וברגל הדחיפה אל החישוק השני, ידיהם מעלה, צמודות אל הראש. גלגולן מעבר לחישוקים. סיום במכרע קדמי, הידיים באלכסון מעלה.

ב. שיפור ניתור הקידם בעזרת סימון

עמידה בקצת מזמן ארוך.

ניתור קידם שתחילה בשתי רגליים, ובהמשכו הגלגולן. סיום במכרע קדמי. סיום הגלגולן מסמנים בגיר את מקום הרגל הקדמית. בכל פעם על המתרגל לנשوت ולטסים את הגלגולן רחוק יותר ממקום התחלה.

מטרת תרגול זה היא לבצע ניתור קידם שכיוונו לפניהם, כדי ליצור תנופה גדולה שהיא לא אפשר לניצלה בהמשך.

ג. ביצוע רצוף של מסלול התנועה השני

יש לבצע את שלוש המיווניות: עמידת ראש - גלגול, ניתור קידם, וגלגולן למכרע קדמי, תוך שימוש דגש על כמות האנרגיה השונה הנחוצה לכל מיווננות. העלייה לעמידת הראש דורשת ביצוע איטי, שבסיומו עצירה, הגלגול וניתור הקידם מבוצעים בקצב מתגבר, והגלגולן - תחילתו מהירה וסופה איטי כדי לבלום את התנופה ולטסים במכרע קדמי ללא תזוזה.

