



דיין  
"יחכן כ... ניד ש...  
נראה לי ש...  
אולי?"

האם תמיד אנחנו אלה שמחליטים  
אם לכווץ את השרירים?

כשניסיתם לעמוד כמו פסל,  
בוודאי הרגשתם שיש תנועות,  
שגם אם מאוד מאוד רוצים,  
אי אפשר להפסיק אותן.

## דוד המלך אמר



א. בואו נשחק משחק מבלבל:  
תלמיד אחד יהיה תורן התנועה, והוא ייתן  
הוראות. בכל פעם שהוא אומר,  
"דוד המלך אמר" ... צריך לעשות  
את מה שהוא אומר.  
שימו לב!

רק כאשר "דוד המלך אמר" – עושים!  
למשל:

דוד המלך אמר להרים ידיים  
(כולם מרימים ידיים).  
דוד המלך אמר לקפוץ (כולם קופצים).  
להרים רגל אחת (דוד המלך לא אמר –  
מי שהרים יוצא מהמשחק).  
הבנתם את העיקרון? עכשיו שחקו.

ב. ואם יאמר דוד המלך – הפסיקו את דפיקות הלב.  
ואם יאמר דוד המלך – הפסיקו את תנועות הקיבה.  
נסו לעשות זאת.  
מה קרה? האם הצלחתם? מדוע, לדעתכם?

ג. היעזרו במידעון "שרירים רצוניים  
ושרירים לא רצוניים".  
ישנם שרירים שבעזרתם הרמתם את  
הידיים, קפצתם והרמתם את הרגל.  
שרירים אחרים מאפשרים לכם לנשום  
וללב שלכם לדפוק.  
מה ההבדל בין שרירים אלה?

