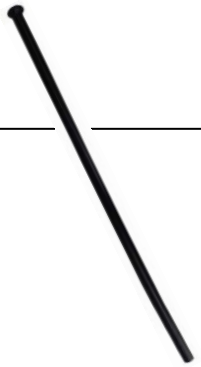


## מקל באורך 1.20 מטר

**תכונות:** קל, קשיח, ארוך, דק, בדך כלל עשוי עץ ומוחזק ביד המשתמש.

**שימוש בסיסי:** אביזר רב שימושים בחיי היום יום ובתחום הספורט.

**דוגמאות:** מקל הליכה, מקל אכילה, מקל תיפוף, אלה, מקל בייסבול.

**<u>פעילות המפעילה את כל הגוף במישורי תנועה שונים</u>**

**תרגיל:** המקל מונח מאוזן לגוף, ואוחזים במרכז המקל בשתי הידיים באחיזה תחתית. עוזבים את המקל ותופסים אותו באחיזה עילית. יש להקפיד ששתי הידיים יהיו צמודות וישרות בזמן עזיבת המקל ותפיסתו.
**תרומה:** פיתוח מיומנות התפיסה, זריזות ומודעות למנח הגוף.

**תרגיל:** אחיזת המקל בקצותיו בכף היד, זריקתו ותפיסתו באותו מנח.
**תרומה:** פיתוח מיומנויות זריקה ותפיסה, זריזות.

**תרגיל:** אחיזת המקל במנח מאונך לגוף, לאחוז במקל בקצה העליון ביד אחת, לעזוב ולנסות לתפוס אותו ביד השנייה בקצה התחתון.
**תרומה:** תיאום עין יד, זריזות, הבנת יחסים במרחב, שימוש ברמות גובה שונות.

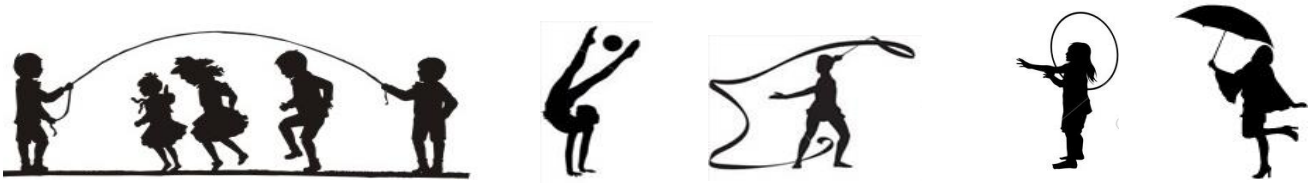
**תרגיל:** אחיזת המקל בשתי קצותיו כאשר הוא מאוזן לגוף, הנפה לימין, הנפה לשמאל והשלמה לסיבוב מלאה תוך זריקה ותפיסה המקל כאשר נמצא מעל הראש. בעת הנפת המקל הצידה יש להעתיק את מרכז הכובד על הרגל באותו הצד.
**תרומה:** פיתוח מיומנות הזריקה והתפיסה, שיווי משקל, תזמון, שטף בתנועה.

**תרגיל:** אחיזת המקל במנח מאוזן מעל הראש, זריקה גבוהה ככל האפשר ותפיסה באותו מנח קרוב לקרקע.
**תרומה:** הבהרת יסודות זריקה ותפיסה, שינוי רמות גובה, תזמון, זריזות, שימוש נכון של כפיפה ופשיטה במפרקים בעת התפיסה לפני הגעת המקל לקרקע.

**<u>פעילות לשיפור היציבה והיציבות</u>**

**תרגיל:** גלגול המקל מכף היד עד למרפק, יש לשמור על ידיים ישרות לאורך כל הפעולה. אחר כך ניתן לנסות ולגלגלו עד מפרק הכתף תוך הרמת היד מעלה.
**תרומה:** איזון ושיווי משקל, מודעות למנח הגוף והפעלת מפרקי שורש כף היד, המרפק והכתף.

**תרגיל:** איזון המקל על כף היד, כפות הרגליים והראש. נסו למצוא אברי גוף שונים כיד הדמיון והיציבה. ניתן לאזן בעמידה, ישיבה או שכיבה תוך מעבר מאיבר אחד למשנהו ו / או תנוחת גוף.
**תרומה:** חיפוש מתמיד אחר שיווי משקל, ארגון הגוף בהתאם לאיבר נושא המשקל, קבלת מושג על השרירים הפועלים, פיתוח יכולת ריכוז, תגובה והרגלי קשב.



**תרגיל:** איזון המקל על כף הרגל במאונך, זריקה באוויר ותפיסה ביד השנייה. על היד התופסת להיות ישרה בזמן התפיסה.
**תרומה:** הכרת יסודות תנועה בסיסים בעזרת מקל כגון זריקה, תפיסה, שיווי משקל וזריזות.

**תרגיל:** העמידו את המקל מאחוריכם ותפסו אותו ביד אחת כשהוא מאונך לרצפה. נסו לסובב רק פלג גוף עליון כך שתהיו עם החזית למקל. פלג גוף תחתון מקובע במקום ולא זז.
**תרומה:** פיתוח תחושה קינסטטית, זריזות ומהירות תגובה, הפרדת תנועת פלג גוף עליון מתחתון.

**תרגיל:** עמדו על רגל אחת והחזיקו את המקל במנח מאוזן תוך מגע עם החלק הכפי של כף רגל הנמצאת באוויר. בברך כפופה, בצעו פשיטה במפרק הברך עד ליישור מקסימלי. במנח זה, תוך שמירה על שיווי משקל בצעו סיבוב על רגל התמיכה ובו בזמן בצעו הברגה במפרק הירך של הרגל הנמצאת באוויר.
**תרומה:** שיווי משקל דינמי בעמידה על רגל אחת, תנועתיות למפרק בירך, תנועה במרחב האישי.

**תרגיל:** עמדו עמידת שש (עמידה על הברכיים והידיים). נסו לאזן את המקל כל הגב תוך כדי הנעה לצדדים מבלי שהמקל ייפול על הרצפה.
**תרומה:** חיזוק שרירי ידיים ורגליים, כוח סטטי בייצוג הגוף, איזון חפץ על הגוף.

**תרגיל:** הליכה בין שני מקלות המונחים על הרצפה מקבילים זה לזה וקרובים ככל שניתן מבלי שכפות הרגליים תתקלנה במקלות או תידרכנה על הקווים.
**תרומה:** קבלת מודעות על אופן ההליכה, שמירה על שיווי משקל.

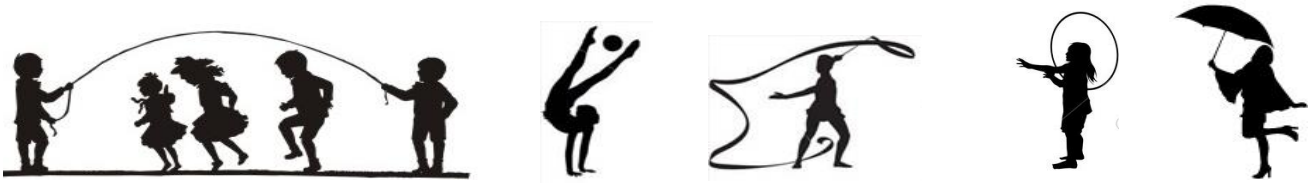
**<u>פעילות לשיפור הכושר הגופני</u>**

<u>גמישות</u>

**תרגיל:** מעמידת פיסוק רחב, הסעת משקל למכרע הצידה, גלגול המקל על הרגל הכפופה לאורך הירך למטה וחזרה. כנ"ל ברגל השנייה.
**תרומה:** הגדלת טווח תנועה במפרק הירך, העקת מרכז הכובד, שיווי משקל סטטי.

**תרגיל:** בשכיבה על הבטן כאשר המצח מונח על הרצפה וידיים ישרות לפנים ברוחב הכתפיים, העבירו את המקל אל מאחורי הגב תוך שמירה על ידיים ישרות וחזרה.
**תרומה:** הגדלת טווח תנועה במפרק הכתף, חיזוק שרירי הידיים וגב תחתון.

**תרגיל:** בישיבה שלמה כאשר המקל מונח על הכתפיים מאחורי הראש, בצעו סיבוב לצדדים כאשר הכתפיים מובילות את התנועה ולאחר מכן צרפו את האגן והרגליים בהתאמה. ניתן לבצע את התרגיל בסדר הפוך כך שהרגליים מובילות את התנועה.
**תרומה:** שטף מבוקר בתנועה על ידי הולכה בשרשרת קינמטית סגורה, כוח סטטי בהחזקת גו ישר לאורך התנועה, גמישות למפרקים.



מהירות וזריזות

**תרגיל:** עמידה ישרה כאשר המקל מונח מאונך לקרקע ולצד הגוף. עזיבת המקל ותפיסתו מהצד השני לפני שנפל על הקרקע. כנ"ל, אלא שהמקל מונח מאונך לקרקע ולפני הגוף תוך ביצוע סיבוב שלם ותפיסתו לפני שנפל על הקרקע. ניתן לתרגל גם בזוגות כאשר כל אחד תופס את המקל של בן הזוג.
**תרומה:** פיתוח זריזות, תזמון בתפיסה והבנת יחסים במרחב.

**תרגיל:** המקל מונח אופקית על הקרקע. מעבר רגל אחר רגל מעל המקל קדימה ואחורה מספר רב של פעמים בזמן נתון.
**תרומה:** פיתוח זריזות רגליים, ניתור ונחיתה קרובים לקרקע, תרגול ספירה ומנייה.

כוח

**תרגיל:** בעמידת שמיכה קדמית עם ידיים ברוחב הכתפיים, ביצוע כפיפת מרפקים כאשר הסנטר נוגע במקל. למתקדמים, ניתן לנסות לגעת עם בית החזה. כנ"ל סמיכה אחורית כאשר הישבן נוגע במקל.
**תרומה:** פיתוח כוח ידיים, חיזוק שרירי בטן בעמדת מוצא סטטית, כיווץ אקסצנטרי של כופפי המרפק וכיווץ קונצנטרי של פושטי המרפק.

**תרגיל:** בזוגות, עמידה גב אל גב תוך שמירה איזון הדדי בדחיפה. אחד מבני הזוג אוחז במקל ועליו להעבירו בידיים ישרות לבן הזוג על ידי הולכתן לאחור. בני הזוג מבצעים לסירוגין.
**תרומה:** שיתוף פעולה עם בן זוג, הגדלת טווח תנועה במפרק בכתף, כוח סטטי בעמידה, העברת המקל בשטף מבוקר.

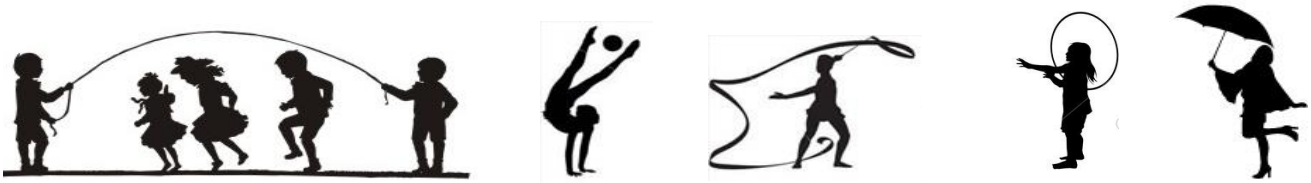
קואורדינציה

**תרגיל:** בכל יד מקל, זריקת שתי המקלות מעלה בהצלבה ותפיסתם.
**תרומה:** כוח קינטי בזריקה וכוח ספיגה בתפיסה, תיאום עין-יד, הערכת מעוף חפצים באוויר.

**תרגיל:** בכל יד מקל, זריקת שתי המקלות כאשר הם מאונכים לקרקע ותפיסתם בו זמנית.
**תרומה:** כוח קינטי בזריקה וכוח ספיגה בתפיסה, תיאום עין-יד, תזמון בתפיסה.

קפיצות

**תרגיל:** כדוגמת קפיצה למרחק, יש לגלגל את המטרייה לנקודה בחלל אשר תהווה סימן למקום הניתור. ביצוע הרצה עד למטרייה, ניתור ונחיתה רכה על שתי רגליים.
**תרומה:** חיזוק שרירי רגליים, תרגול ניתור ונחיתה, תנועה במרחב הכללי, הבנת עקרונות נחיתה בטוחה.



**תרגיל:** שלוש מקלות מונחים אופקית על הקרקע בהפרשים שווים. יש לנתר מרגל אחת לשנייה תוך מעבר בין המקלות מבלי לגעת בהם. בכל שלב יש להרחיק את המקל השלישי בהתאם למקום הנחיתה האחרונה ולארגן את שני המקלות הנוספים בהתאמה.

**תרומה:** חיזוק שרירי רגליים, תרגול ניתור ונחיתה, תנועה במרחב הכללי, משחק קבוצתי.

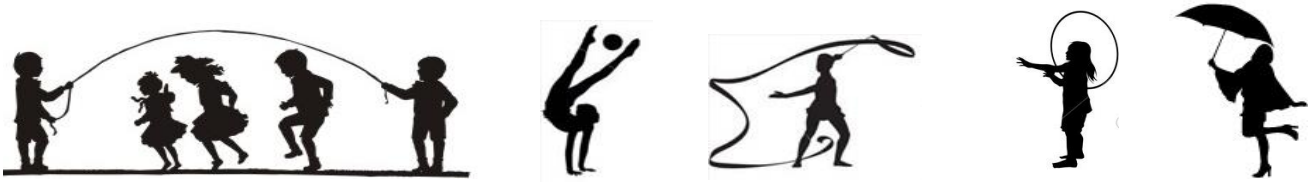
**<u>פעילות פנאי ושעשוע</u>**

<u>תפוס את המקל</u>

**אוכלוסיית יעד:** כיתות ג'-ו'.

**תנאים ואביזרים נחוצים:** מקל באורך 1.00-1.20 מטר.

**מטרת המשחק:** לתפוס את המקל מבלי שייפול על הקרקע.

**תרומה:** ריכוז, מהירות תגובה, זריזות, קואורדינציה עין-יד.

**מהלך המשחק:** כל הילדים יושבים במעגל. מנהל המשחק קורא בקול בשם אחד המשתתפים ובו ברגע עוזב את אצבעו הנשענת על המקל. הילד שקראו בשמו, חייב לקום במהירות ולתפוס את המקל בטרם ייפול על הקרקע. במידה והצליח לתפוס בזמן, ישעין אצבעו על המקל ויקרא בשם של ילד אחר במעגל. במידה ולא תפס את המקל לפני שנפל ארצה, יהיה עליו לבצע תרגיל איזון של המקל על אחד מאברי גופו.