

כיסאות - לא לישיבה בלבד

נעמי בן-דור*

צילום: דייב הלפמן

הצדה. הקפדה מיוחדת על הרמת האגן גבוה ועל יישור מרפקים.

ישיבה על הכיסא, אחיזת המושב משני צדיו, בקדמתו: קימה לעמידה וכפיפת הגו לפנים מטה (תמונה 1א), ובחזרה לישיבה. הרמת ברכיים לחזה בראש מורכן, בד בבד עם לחיצת הידיים מטה (תמונה 1ב).

בתי-ספר לא מעטים שיעורי חינוך גופני בחדר כיתה הם כמעט עניין שבשגרה. כך בחודשי החורף הקרים כשאין אולם ספורט בבית-הספר או כשהוא תפוס, ולעתים סתם כמילוי מקום בכיתה במקום מורה שלא הגיע. פעילות גופנית בעזרת כיסא היא רבגונית ותורמת בראש ובראשונה ליציבה טובה. אפשר לנצל את הכיסא לחילוץ עצמות לאחר ישיבה ממושכת בפעילויות כגון ניתור ונחיתה, שיווי משקל ואפילו תרגילי אקרובטיקה המצריכים אומץ לב. לכיסא הסטנדרטי צורות רבות. לכיסא המודגם בתמונות צורה אחת מני רבות, אך הוא מומלץ בגלל פינוטיו המעוגלות מעט. מובן שעליו להיות יציב, וגובהו צריך להיות מותאם ליושב עליו, דהיינו כפות רגליו של היושב מונחות על הרצפה.

התרגילים

1.

הכיסאות פזורים בכיתה: הליכה/ריצה בין הכיסאות.

2.

עמדת מוצא בתרגילים 2-5: עמידה מאחורי הכיסא, הידיים מונחות על המשענת, ברוחב הכתפיים: הסעת משקל הגוף לפנים ועלייה על קצות האצבעות, הסעת משקל הגוף לאחור ועלייה על העקבים.

3.

שלושה ניתורים קלים במקום, ובניתור הרביעי הרמת אגן גבוהה ונחיתה רכה.

4.

כמו 3, אך בניתור הרביעי - פישוק רגליים רחב ונחיתה ברגליים צמודות.

5.

ניתור מרגל לרגל כשאחת מהן מורמת



7.

כמו 6 אך בישיבת פישוק, הידיים בין הרגליים.

8.

ישיבה על כל מושב הכיסא (עד המשענת) ואחיזת המושב משני צדיו: סיבוב האגן לאחור והצמדת המותנית למשענת בהרכנת ראש, וסיבוב האגן לפנים בהטיית גו לפנים תוך קירוב השכמות זו לזו.

9.

ישיבה פנים למשענת הכיסא והברכיים מונחות עליה; אחיזת המשענת בשני צדדיה: יישור הרגליים לזווית בזו אחר זו (תמונה 2).



10.

עמידה מאחורי המשענת, הידיים מונחות עליה: הרמת רגל ימין הצדה והנחתה על המושב בעזיבת יד ימין לצורך זה (תמונה 3, בעמי 35). החזרת הרגל למקומה. כניל ברגל שנייה.

11.

כמו 10, אך לאחר הנחת הרגל - עמידה על הכיסא, ניתור ונחיתה בשתי רגליים לפני הכיסא.

14.

ישיבה פנים אל המשענת והברכיים מונחות עליה; אחיזת המשענת בשני צדדיה: יישור רגליים לזווית וסיבוב שלם סביב ציר האגן בעזרת הידיים עד הגעה לנקודת המוצא (תמונה 6).

15.

שכיבת אפיים על מושב הכיסא, המרפקים שלובים: הורדת הראש למטה בשילוב עם כפיפת ברכיים (תמונה 7א) והרמת הראש והידיים יחד עם יישור הברכיים (תמונה 7ב).

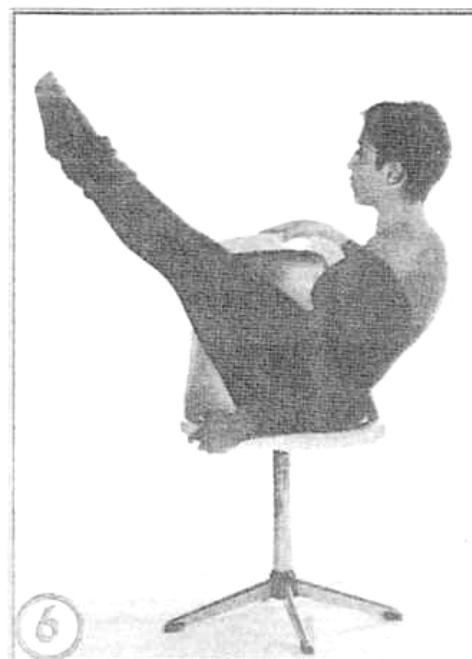


12.

עמידה מקבילה בצד הכיסא: עלייה ברגל ימין על הכיסא, העברת רגל שמאל מעל המשענת וירידה בצד שני של הכיסא בפנייה של 180 מעלות (תמונות 4 א ו ב).

13.

עמידה מאחורי הכיסא: הרמת רגל ימין ישרה הצדה, העברתה מעל המשענת והנחתה על המושב. עלייה למאוזן ברגל ימין באחיזת המשענת (תמונה 5) והורדת רגל שמאל לרצפה. כפיפת שמאל והרכנת ראש אל ברך ימין, בהסעת המשענת לאחור (עד שהכיסא מלוכסן).



רשות הספורט והחינוך הגופני
ובית מכון וינגייט

לחברנו
אריה נוה

מפקח על החינוך הגופני במחוז ת"א

בצאתך לגימלאות

תודה על תרומתך הרבה

לקידום החינוך הגופני והספורט

בהצלחה!

ד"ר יהושע דקל
מפקחים ועובדי
רשות הספורט

ד"ר אורי שפר
ובית מכון וינגייט