

# חבלי טיפוס - חיזוק בדרך מישחקית

## אילנה כץ לילך תדמור

### הוראות בטיחות

1. מיתקני ההתעמלות התלויים מהתקרה כגון טבעות, חבלים וכד', יהיו מקופלים ואחוזים בסגר אל קיר האולם כאשר אין משתמשים בהם (חזור המנכ"ל, תשנ"ב).
2. כל המיתקנים המיועדים לטיפוס או לקפיצה, כגון סולמות, חבלים, חמור, ארגז, סוס וכד', יימצאו בהשגחת המורה לחינוך גופני, והוא ידאג לתקינותם (שם).
3. הטיפוס על החבל והירידה ממנו מתבצעים בהעברת יד אחרי יד. ירידה מהחבל בהחלקה גורמת לשפשוף, והירידה בקפיצה מסוכנת.
4. בעת ביצוע תרגילים על החבל יש להקפיד על שמירת מרחק בהתאם לאופיו של התרגיל.
5. בשלבי התרגול הראשונים של ההיפוך בתלייה יש להניח מזרן נחיתה מתחת לחבלים. לאחר מכן אפשר להסתפק במזרן רגיל.
6. בשלבי התרגול הראשונים של הנדנוד בתלייה יש לנחות לאחור, ורק לאחר מכן ניתן לבצע גם נחיתה לפני.

### א. תליות בסיסיות

**מ**וצגים כאן שני מצבי תלייה יסודיים: תליית און ותלייה בידיים ישרות. בשני המצבים יש להקפיד על חגורת כתפיים מונמכת וגו זקוף. תרגול של מצבי תלייה אלו, בתלייה זקופה ובהיפוך, תוך שינוי מצב הרגליים, תורם לשיפור הקואורדינציה ותחושת הגוף במצב מהופך, אך בעיקר מוסיף עניין למתרגל ובדרך זו מאריך את משך השהייה בתלייה [מצבי רגליים שונים (קירוס, קיפול, פישוק ופסיעה) בתליית און - תמונות 1-4].

#### 1. תליית און ומצבי רגליים יסודיים

##### משימות לדוגמה:

- עמידה קדמית, אחיזה בחבל או בשני חבלים, ניתור ועלייה לתליית און:
1. שהה בתליית און, הרגליים בקרוס, בספירה עד 8. הקפד על חגורת כתפיים מונמכת ומצב רגליים מדויק.
  2. שהה בתליית און, ועבור ממצב רגליים אחד לשני, בהתאם להנחיית המורה. בכל מצב ספור עד 8.
  3. בחר את סדר מצבי הרגליים כרצונך, וספור בכל מצב עד 8. כמה מצבי רגליים נוספים אתה יכול לבצע?
  4. תליית און: הנף רגליים ישרות לפני ולאחור 4 פעמים. הרפה מאחיזת החבל ונחת באופן מבוקר.
  5. עמוד במרכז חישוק המונח צעד אחד לפני החבלים; אחוז בחבלים קצת מעל לגובה הראש: נתר לתליית און והתנדנד לפני ולאחור 4 פעמים. נחת בחזרה במרכז החישוק.

**מ**יתקן החבלים התלויים שכיח באולמות ספורט רבים בארץ. החבל, המשמש בדרך כלל לטיפוס, הוא אחד ממכשירי התלייה כמו הסולמות, המתח והטבעות. בשל אופיו המיוחד, הוא מאפשר פעילות מגוונת הן לפיתוח מיומנויות יסוד בהתעמלות והן לפיתוח כושר גופני: עיקר תרומתו הוא בחיזוק פלג הגוף העליון.

- \* מיתקן החבלים הכולל בדרך כלל 4-6 חבלים תלויים, יעיל במיוחד בשיעורי החינוך הגופני ומתאים לשיעורים שבהם פועלות קבוצות גדולות של תלמידים בו-זמנית.
- \* בהשוואה למתח או לטבעות, במיתקן החבלים לא נדרשת התאמה מיוחדת של גובה המכשיר למבצע. כל תלמיד אחוז בגובה המתאים לו, בהתאם לגובהו ולתרגיל שהוא מבצע.
- \* הפעילות המישחקית המגוונת על החבלים - כשהם נייחים או מתנדנדים - מעודדת את התלמיד לתרגול ממושך. תנועת הנדנוד שכל כך חביבה על הילדים, כמו גם המשימות התחרותיות, מסיחות את דעתם מהקושי הכרוך במאמץ ומעודדות התמדה במצבי תלייה. הפעילות המישחקית על החבל הופכת את פיתוח הכוח, שפעמים רבות נתפס כ"עבודה קשה", למהנה ולמשעשעת.
- \* המורה יכול להשתמש במיתקן החבלים לא רק כנושא מרכזי בשיעור אלא גם כתחנת מעבר לקראת פעילות מרכזית אחרת. לדוגמה: הלומד ביצע קפיצה על ארגז או קפיצה לגובה וחוזר לסוף התור; אלא שבדרכו חזרה הוא שוהה על החבל בתליית און במשך 30 שניות. בדרך ארגון זו המורה תורם הן לשיפור כושרו של הלומד והן לניצול הרגעים "המתים" בשיעור, על כל המשתמע מכך, כולל צמצום של בעיות משמעת.

על המורה להקפיד לשלב בתכנית הלימודים השנתית פעילות הקשורה בחיזוק חגורת הכתפיים, כשם שהוא מקפיד על חיזוק שרירי הבטן והרגליים. הרעיונות המוצגים במאמר זה יאפשרו למורה ולמאמן להציע פעילות אטרקטיבית לילדים, החל בגיל הרך ועד לגיל הבוגר. אוצר התרגילים יעודד פעילות לאורך שיעורים רבים, ובדרך זו יגרום לחיזוק משמעותי של חגורת הכתפיים, אזור המהווה בדרך כלל נקודת תורפה בכושרם הגופני של הילדים.



צילום: דייב הלפמן  
מדגימות: בנות מכבי דן ת"א

אילנה כץ - מאמנת בכירה ומכשירה מורים במכללות גבעת וושינגטון וסמינר הקיבוצים  
לילך תדמור - מאמנת בכירה ומכשירה מורים במכללת גבעת וושינגטון



## 2. תלייה ותלייה הפוכה

### משימות לדוגמה:

- עמידה קדמית, אחיזה בשני חבלים, הידיים ישרות: שהה בתלייה בזווית כל עוד הרגליים ישרות ומקבילות אל הקרקע (תמונה 5). במהלך השיעורים בחודש הקרוב נסה לשלש זמן זה.
- כמה פעמים אתה יכול לעבור מתלייה בזווית לתלייה הפוכה בקיפול (תמונה 6), כשהרגליים ישרות ולא נוגעות בקרקע? (תרגיל למתקדמים)
- עלה לתליית נר (תמונה 7) בעזרת תמיכת הרגליים בחבלים (כל רגל

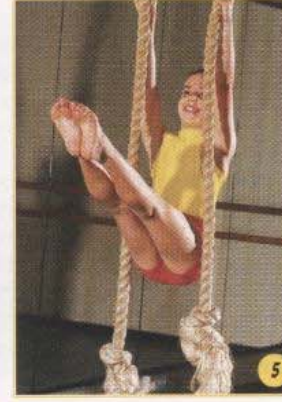
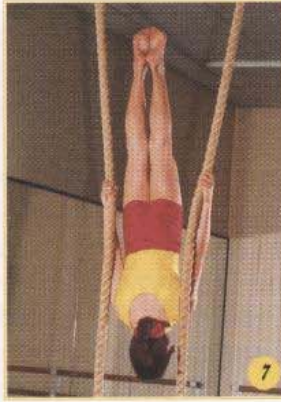
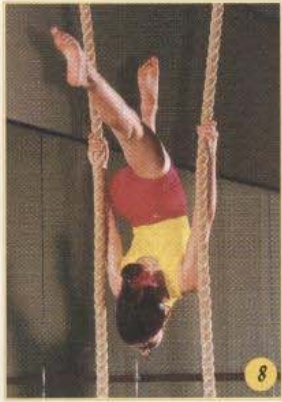
לוחצת על החבל הקרוב אליה בחלקו הפנימי). הסתכל על "העולם ההפוך" וספור עד 10. מתליית נר ניתן לעבור למצבי רגליים שונים כגון "צב" (תמונה 8).

- בצע ברצף את המיומנויות הבאות: א. נתר לתליית און, הרגליים ישרות; ב. עבור לתליית און, הרגליים בקירוס; ג. עבור לתליית

און, הרגליים בפישוק; ד. עבור לתלייה הפוכה בקיפול; ה. עבור לתליית און, הרגליים בקיפול. נחת באופן מבוקר. שהה בכל מצב 3 שניות; הקפד על ביצוע מדויק.

5. מישחק תחרותי: מי מצליח לבנות תרגיל הכולל מספר רב ביותר של מצבי תלייה שונים?

מצבי הרגליים היסודיים שהוצגו לעיל משמשים בסיס לאילתור מצבי רגליים נוספים על-ידי התלמידים\*.



## ב. מישחקי טיפוס

מלבד המשימות המוצגות להלן מומלץ למורה ללמד את הילדים "טיפוס מדרגה" (תמונה 9).

### משימות לדוגמה:

- שכב פרקדן על המזרון, ואחוז בחבל בשתי ידיך. טפס יד אחר יד, בגוף מוחזק וללא הזזת רגליך, עד לעמידה ישרה. חזור לעמדת המוצא.
- טפס באופן חופשי בעזרת ידיך ורגליך, הקפד על ירידה מבוקרת ולא בהחלקה.

- עמוד במרכזו של חישוק המונח 5 מטרים מהחבל. לסימן של בן-הזוג המחזיק מד-עצר, רוץ אל החבל, טפס עליו וגע בסרט הקשור אל החבל (תמונה 10). רד בתנועות טיפוס ולא בקפיצה, וחזור בריצה לעמידה במרכז החישוק. בכמה זמן ביצעת את המשימה? באופן דומה ניתן לבצע מירוץ שליחים בקבוצה.
- טפס על החבל הראשון, ועבור לחבל

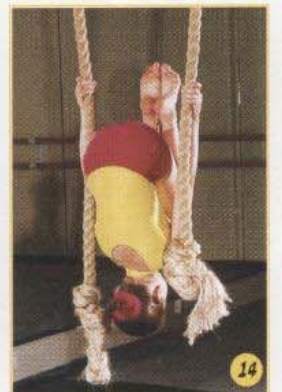
השני ללא נגיעה בקרקע (תמונה 11). כמה חבלים הצלחת "לכבוש"? אתה רשאי להתקדם הלך וחזור.

5. תחרות בין קבוצות: איזו קבוצה מצליחה לשהות על חבל אחד במשך 10 שניות (ללא נגיעה בקרקע), כשעל החבל תלויים ילדים רבים ככל האפשר? (לדוגמה - תמונה 12). יש לעלות לתלייה בתוך 20 שניות.

## ג. היפוך בתלייה

### משימות לדוגמה:

- אחוז בחבלים בגובה הראש. נתר לתליית און, הרגליים בקירוס (תמונה 13), ובצע היפוך איטי לאחור תוך יישור הידיים (תמונה 14). רק לאחר הנחיתה הרפה מאחזית החבל.
- בצע את ההיפוך לאחור תוך יישור הרגליים ועצירה בתלייה הפוכה בקיפול (תמונה 15). הבט אל הברכיים וספור עד 3. המשך בהיפוך, נחת לאט ככל האפשר למרכזו של חישוק.
- מירוץ שליחים. טור של 3 ילדים מול כל זוג חבלים, במרחק 5 מ' מהם. הראשון: רוץ אל החבלים, הנח שקית שעועית בין כפות רגליך, בצע היפוך לאחור ומיד לפנים ללא נפילת השקית. רוץ בחזרה אל הטור והעבר את השקית לילד הבא.



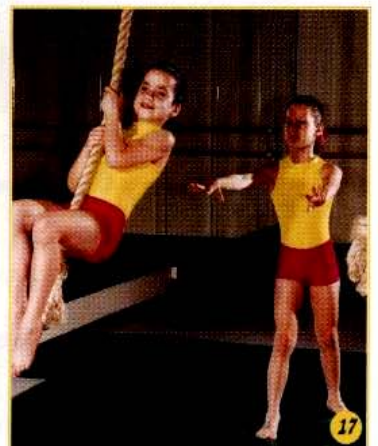
\*ראו: כץ, א. (1989). "התעמלות קרקע לבתי-ספר", עמ' 27



### ד. נדנד בתלייה

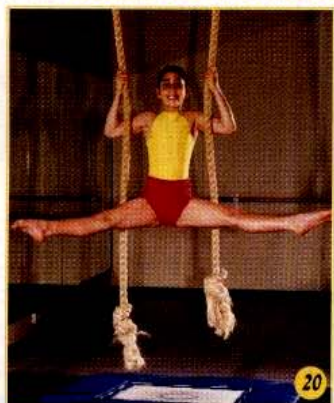
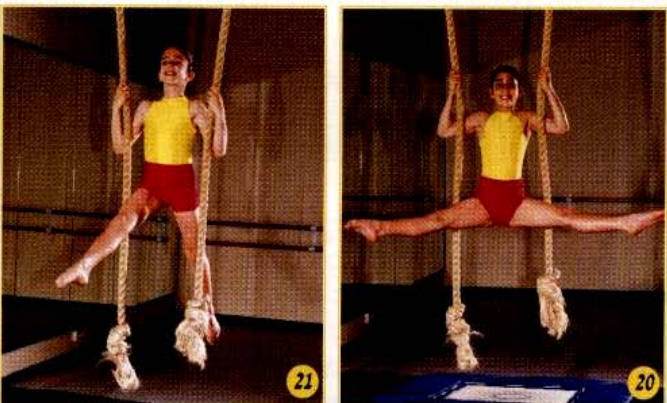
#### משימות לדוגמה:

- שב ברגליים ישירות על הקשר המצוי בקצה החבל. אחוז רק ביד אחת. האם אתה מעז להנמיך את גופך ולגעת ביד השנייה במזרן? (תמונה 16).
- בן-זוגך יושב על הקשר, רגליו בקירוס. נדנד אותו מבלי שיפגע במתנדנדים האחרים (תמונה 17).
- עמוד על הקשר. אחוז בחבל גובה העיניים ונסה להתנדנד ולאחור וחזור לעמידה על הספסל.
- עמוד על ספסל המכוסה מזרן ואחוז בחבל. התנדנד בתליית און לפנים ולאחור, וחזור לעמידה על הספסל.
- בצע תרגיל זה, אלא שעתה עליך להתנדנד כששקית השעועית בין כפות רגליך ואף להצליח לזרוק אותה למרכזו של חישוק, או רחוק ככל האפשר (תמונה 19).
- עמוד על ספסל המכוסה מזרן, ואחוז בשני חבלים. התנדנד לפנים בתליית און ונחת למרכזו של חישוק המונח בצדו השני של מזרן הנחיתה. מה צריך לעשות כדי לנחות רחוק יותר?
- עמוד על ספסל המכוסה מזרן. נדנד את החבל לפנים, וכשהחבל חוזר אליך קפוץ לתלייה עליו כשרגליך כרוכות סביבו. התנדנד במצב זה לפנים ולאחור וחזור לעמידה על הספסל.



### ה. שילוב החבלים עם מכשירים אחרים

#### משימות לדוגמה:



- עמוד על קפיצת המונחת בין שני החבלים, ואחוז בחבל מעל גובה הראש. בצע ניתורי פישוק רצופים בטווח תנועה גדול ככל האפשר, תוך משיכת הגוף לתליית און (תמונה 20).
- עמוד על דיוטת ארגז המונח בין שני חבלים. אחוז מעל גובה הראש ובצע ניתורי פסיעה תוך משיכת הגוף לתליית און (תמונה 21). שהה במצב זה ונחת על הדיוטה בזהירות. למה תורם תרגיל זה?
- רוץ, נתר על מקפצה המונחת במרחק מה משני חבלים, נתר ותפוס את החבלים והתנדנד. בהדרגה הרחק את המקפצה.

### ו. חיבור תרגילים עם החבלים

המשימות שהוצעו במאמר זה הן רק חלק ממגוון האפשרויות לפעילות על החבלים. קיימים תרגילים רבים גם למתקדמים, לשם שיפור היכולת התנועתית. לדוגמה - שימוש בחבלים ללימוד הסלטו לאחור, או תרגילי כוח ברמה גבוהה המיועדים לספורטאים בעלי חגורת כתפיים חזקה, כגון טיפוס על החבל וירידה ממנו רק בעזרת הידיים. מאמר שיציע מיומנויות בדרגות קושי גבוהות יותר יפורסם באחד הגיליונות הקרובים.

רשימת המקורות שמורה במערכת.

לאחר שהתלמידים התנסו במגוון תרגילים על החבל והפגינו כוח בחגורת הכתפיים במצב תלייה, ניתן לשלב גם את התחום היצירתי ולבנות משפטי תנועה באופן פרטני, בזוג ובקבוצה, בליווי מוסיקה ובשילוב של מכשירים נוספים.

#### משימות לדוגמה:

- בזוגות: חברו תרגיל המורכב מ-5 מיומנויות זהות. כל אחד אחוז בשני חבלים.
- בנה תרגיל בשילוב עם מכשירים אחרים (כגון ספסל, ארגז, מקבילים שווים ועוד).
- חבר תרגיל בן 30 שניות על החבל, בליווי מוסיקה.
- בזוגות: בנו פירמידה תוך שימוש בחבלים (לדוגמה - תמונות 22-24).

