



ארכיון מכבי ע"ש יוסף יקותיאל

THE JOSEPH YEKUTIELI MACCABI SPORTS ARCHIVES

שם התיק מכבי ג-7
תרגילי המכביה ג-7

מס. תיק:	2-07-081
שם התיק:	מיקום פיזי: ארכיון, מכל: 0181
שם החטיבה:	הסתדרות "מכבי" ישראל / המרכז תרגילי המכביה השביעית
מתאריך:	המכביה ה-7 01/01/1965
עד תאריך:	01/01/1965
מס. פריט במחשב:	16206

הפקדה [16206]

הסתדרות "מכבי" ישראל / המרכז



תרגילי האכזב'ה הלביעית

מעובדים ע"י: אליעזר מאיר

תוכן החוברת

1. המשתתפים, סוג ההופעות, ארגון המתעמלים עמוד 1
2. הרכב היחידה, סידור המגרש, תלבושת המתעמלים
לווי מוזיקלי " 2
3. תרגילים עם בלונים ומטפחות - אופן אחיזת המטפחות
והבלונים, הערות להופעות הבנות " 3 - 9
4. תרגילים עם מטפחות, הערות כלליות, הכנות לסיום " 10
5. תרגילים עם דגלונים " 11 - 16
6. תרגילים עם סרטים " 17 - 19
7. סדר המופעים בטכס הפתיחה " 20 - 21

כל יחידה תהיה מורכבת מ-16 מתעמלים (מתעמלות) - ראה ציור מספר 1. לכל מתעמל
ביחידה מספר סידורי מ-1 עד 16. בשלבים הראשונים יש ללמד את המתגילים לבנים ולבנות בנפרד.
לאחר לימוד המתגילים חייבות החזרות לתקיים בשותף (הכוננה לתרגיל המשותף עם דגלונים
ומטפחות). על בנה להתגיל את המתעמלים לתנועות המנוגדות ולשינויים במסדרי הרווחים.
כל מתעמל חייב לדעת ולזכור היטב את מספרו ביחידה וכמו כן את מספר היחידה אליה הוא
שתייך.

הערות: חרוזת בין המתעמלים בכל יחידה 2,5 מטר לרוחב ולעומק, חרוזת בין היחידות 3,5 מטר.
בזמן החזרות תרגילות יש לסדר את המתעמלים תמיד ברווחים מלא ולממן את המסדרים על
תקופה. הרבר יאפשר לפורה מקום יעיל בזמן השינויים של מסדרי הרווחים וזמן כן יעיל
למתעמלים לזכור את כיווני החזרות המקום למקום.

תרגילי ההתעמלות למכביה השביעית

מעובדים ע"י אליעזר מאיו

המשתתפים: בתרגילים ישתתפו 1344 מתעמלים בגיל 12-14. מהם 672 בנות 672 בנים. המשתתפים יחולקו לקבוצות קטנות (יחידות).

סוג ההופעות: הבנות יופיעו בתרגילים עם בלונים ממולאים מיימן ומטפחות. הבנים יופיעו בתרגילים עם דגלונים. הערה: נוסף לתרגילים הנ"ל. ישתתפו גם קבוצה נפרדת של 128 בנות בגיל 16-18, בתרגילים עם סרטים.

סדר ההופעות בטכס הפתיחה

1. 672 בנות יופיעו בתרגילים עם בלונים ממולאים מיימן.
 2. תרגיל משותף - 672 בנות עם מטפחות, 672 בנים עם דגלונים.
 3. סידור המתעמלים ב-מ ענק והופעה של 128 בנות עם סרטים במרכז,
 4. תמונת סיום.
- הערה: ההוראות על אופן הכניסות, סידור תמונת הסיום וכד', ינתנו בעת הפגישה עם המדריכים ובזמן החזרות הכלליות.

ארגון המתעמלים

כל יחידה תהיה מורכבת מ-16 מתעמלים (מתעמלות) - ראה ציור מספר 1. לכל מתעמל ביחידה מספר סידורי מ-1 עד 16. בשלבים הראשונים יש ללמד את התרגילים לבנים ולבנות בנפרד. לאחר לימוד התרגילים חייבות החזרות להתקיים במשותף (הכוונה לתרגיל המשותף עם דגלונים ומטפחות), על מנת להרגיל את המתעמלים לתנועות המנוגדות ולשינויים במסדרי הרווחים. כל מתעמל חייב לדעת ולזכור הייטב את מספרו ביחידה וכמו כן את מספר היחידה אליה הוא משתייך.

הערה: הרווח בין המתעמלים בכל יחידה 2,5 מטר לרוחב ולעומק. הרווח בין היחידות 2.5 מטר. בזמן החזרות הרגילות יש לסדר את המתעמלים תמיד ברווחים הנ"ל ולסמן את המספרים על הקרקע. הדבר יאפשר למורה פקוח יעיל בזמן השינויים של מסדרי הרווחים וכמו כן יקל למתעמלים לזכור את כיווני התזוזה ממקום למקום.

הרכב היחידה

● - בנים

○ - בנות

● 13	● 14	● 15	● 16	○ 13	○ 14	○ 15	○ 16
● 9	● 10	● 11	● 12	○ 9	○ 10	○ 11	○ 12
● 5	● 6	● 7	● 8	○ 5	○ 6	○ 7	○ 8
● 1	● 2	● 3	● 4	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4

ציור מספר 1

סידור המגרש

על מנת להבטיח שורות וטורים ישרים, נסמן את מקומו של כל מתעמל ביחידה בפחיות עגולות (דסקיות). לבנות דסקית בקוטר של 15 ס"מ ללא צבע (פח טבעי). ולבנים דסקית בגודל הנ"ל צבועה כחול.

בין הדסקיות החיצוניות של כל יחידה נמתח חבל בצורת רבוע שיסמן את גבולות היחידה. במרכז היחידה על דסקית מיוחדת נרשום את מספר היחידה.

תלבושת המתעמלים

1. לבנים עם הדגלונים - חולצת טריקו ומכנסים לבנות (יחפים).
2. לבנות עם הבלונים והמספחות - חולצת טריקו וחצאית קצרה בצבע לבן (יחפות).
3. לבנות עם הסרטים - בגד ריקוד מסטרץ' בצבע כחול.

לווי מוזיקלי

התרגילים יבוצעו לפי מנגינות שנפרסם בהקדם. במקרה של עיכוב בפרסום המנגינות, רצוי שבעת החזרות ינתן לווי מוזיקלי באקורדאון או כלי מוזיקלי אחר לפי הקצב שצויין בתרגילים. (לבלונים - 3/4 ולתרגיל המשותף 2/4).

תרגילים עם בלונים ומטפחות

המשתתפים: 672 בנות בגיל 12-14.
הרכב היחידה: הבנות יתעמלו ביחידות המורכבות מ-16 מתעמלות ויסתדרו בהתאם לציור מספר 1.
קצב המנגינה: 3/4 (ולס)

הציוד: 2 מטפחות בצבע לבן בגודל של 30/30 ס"מ, ושני בלונים גדולים ממולאים מיימן לכל בת.

אופן אחיזת המטפחות והבלונים:

באחת הקצוות של המטפחות תופרים טבעת גומי קטנה (בעובי הזרת). את טבעת הגומי מכניסים בזרת ומקפלים את המטפחות בצורת משולשים. לאחר שמקפלים את המטפחות אווזים את הבלונים בפיות, ומקפידים במיוחד שלא יורגש שבתוך כפות הידיים ישנם מטפחות מקופלות.

הערות להופעת הבנות

1. הבנות מופיעות עם הבלונים בנפרד - ללא הבנים.
 2. בעת ההופעה באצטדיון יש להקפיד על אחיזה בטוחה בפיות הבלונים כדי שלא יופרחו לפני הזמן המתאים.
 3. בסוף ההופעה הבנות יפריחו את הבלונים אך ישתדלו בכל מחיר למנוע את גילוי המטפחות.
 4. בסיום ההופעה עם הבלונים הבנות חוזרות למקומן ביחידה בהתאם להוראות דלהלן, וממתינות לכניסת הבנים לביצוע התרגיל המשותף.
- הערה: על ההוראות הנ"ל יש להקפיד במיוחד כי מביצוע הנכון תלוייה במידה רבה הצלחתה של ההופעה כולה.

תרגילים עם בלונים

עמדת המוצא: עמידה ישרה. הבנות אוחזות בלון בכל יד. (המטפחות בתוך כפות הידים).
הידיים מאחורי הגב. הגב מסתיר את הבלונים ככל האפשר.

הקדמה : התרגיל מתחיל לאחר 4 זמנות הקדמה (במנגינה או בנקישות על תוף).

ת ר ג י ל ר א ש ו ן

חלק א. 1-4 הולכת ידיים הדרגתית מהצדדים למעלה. בזמנה ה-4 הידיים למעלה.

5 כפיפות גו קלה הצידה לשמאל.

6 כפיפות גו קלה הצידה לימין.

7 זקיפה וכפיפת ידיים במרפקים.

8 פשיטת ידיים לפנים והורדתן לאחור.

9 הרמת ידיים לפנים וניעת ברכים קלה.

10 הפניית גו שמאלה בהולכת יד שמאל מלמטה הצידה, וניעת ברכים.

11 פנייה לחזית בהולכת יד שמאל מלמטה לפנים (ידיים לפנים).

12 הורדת ידיים לאחור.

13-16 כמו (9-12) עוד פעם לצד השני.

חלק ב. 1 הרמת ידיים לפנים

2 הפניית גו שמאלה בהולכת יד שמאל מלמטה הצידה.

3-4 סיבוב הבלונים פעמיים הוצה (התנועה בפרק כף היד), וניעת ברכיים.

5 פנייה לחזית בהולכת יד שמאל מלמטה לפנים (ידיים לפנים)

6 כפיפת גו לפנים מטה בהולכת הידיים לאחור.

7 זקיפה בהולכת ידיים מלמטה לפנים וניעת ברכיים. יד שמאל מלמטה.

8 הורדת ידיים לאחור. יד שמאל מלמטה.

9-16 כמו (1-8) עוד פעם לצד השני.

ת ר ג י ל ש נ י

חלק א. 1 הרמת ידיים לפנים.

2 הפניית גו שמאלה בהולכת יד שמאל מלמטה הצידה.

- 3-4 שני סיבובים ביד שמאל חוצה (יד ימין נשארת הצידה).
- 5 כפיפת ברכיים קלה וכפיפת הגו לפנים תוך שיכול ידיים בצד רגל שמאל.
- 6 זקיפה בהולכת ידיים לצדדים (הגו עדיין מופנה שמאלה).
- 7 פנייה לחזית בהולכת יד שמאל מלמטה לפנים (ידיים לפנים).
- 8 הורדת ידיים לאחור.
- 9-16 כמו (8-1) עוד פעם לצד השני.

חלק ב. 1 הרמת ידיים לצדדים

- 2 הורדת ידיים מטה ושיכולן מאחורי הגוף בניעת ברכיים קלה.
- 3 הולכת ידיים לצדדים
- 4 הורדת ידיים למטה.
- 5 הרמת ידיים לפנים
- 6 הולכת ידיים לצדדים וכפיפת ברכיים קלה.
- 7 פשיטת ברכיים והולכת ידיים לצדדים.
- 8 הורדת ידיים מטה.
- 9-12 כמו (4-1) עוד פעם.

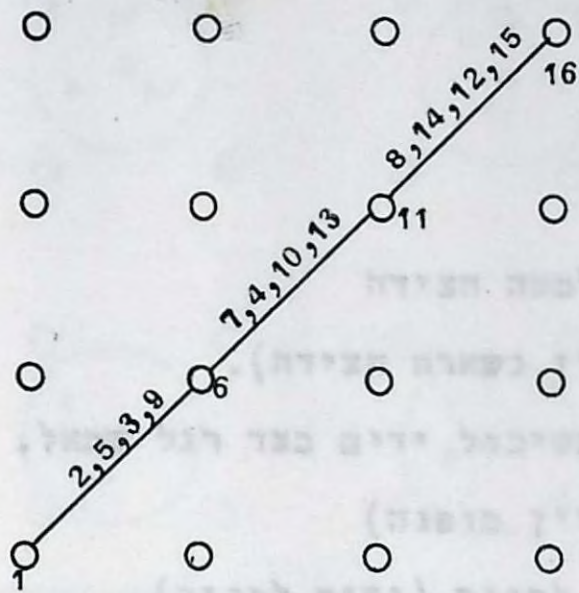
13-16 שגנוי מסדר רווחים ביחידות - לטור אלכסוני. (ראה ציור 2 א, ב).

אופן הסידור: המספרים 1, 6, 11, 16 פונים חצי פנייה ימינה, מבלי לצאת מגבולות הדסקית. ברווחים שמתקבלים בין המספרים הנ"ל, מסתדרים

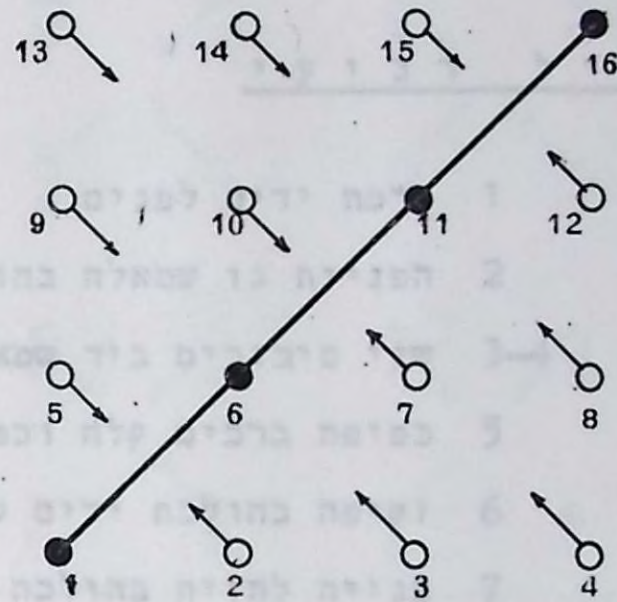
יתר המתעמלים ביחידה כדלקמן:

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| מספרים 9, 3, 5, 2 | מסתדרים בין מספר 1 ומספר 6 |
| מספרים 13, 10, 4, 7 | " " " " 6 " 11 |
| מספרים 15, 12, 14, 8 | " " " " 11 " 16 |

הערה: בזמן הסידור בטור האלכסוני יש למנוע התנגשויות בבלונים כדי שלא יתפוצצו. הידיים מורמות לפנים אך בצידי הכתפיים של המתעמלת העומדת מלפנים. בזמנה ה-16 הידיים יורדות מטה כשהבלונים בצידי הרגלים.



ציור 2 ב



ציור 2 א

ת ר ג י ל ש ל י

- 1 חלק א הרמת ידיים לצדדים.
- 2 כפיפת גו הצידה לשמאל (הידיים בקו אלכסיני).
- 3 זקיפה (הידיים לצדדים).
- 4 הורדת ידיים מטה.
- 5 הרמת ידיים מהצדדים למעלה בשיכול (יד שמאל לפני יד ימין).
- 6-7 שתי החלפות של מצד הידיים בשיכול (ימין לפני שמאל ולהפך).
- 8 הורדת ידיים מהצדדים מטה.
- 9-16 כמו (1-8) עוד פעם לצד השני.

- 1 חלק ב הנפת הידיים הצידה לשמאל
- 2 הנפת הידיים הצידה לימין
- 3-4 כמו (1-2) עוד פעם
- 5 הולכת יד שמאל מלמטה הצידה (הידיים לצדדים)
- 6 הרמת ידיים למעלה בשיכול (שמאל לפני ימין)
- 7 שינוי מצב הידיים בשיכול (ימין לפני שמאל)
- 8 הורדת ידיים מהצדדים מטה.
- 9 הרמת ידיים לצדדים בתמיכת רגל שמאל הצידה.
- 10 הצמדת רגל שמאל והורדת ידיים מטה
- 11 הרמת ידיים לצדדים בתמיכת רגל ימין הצידה.
- 12 הצמדת רגל ימין והורדת ידיים מטה.
- 13-16 שינוי מסדר רגליים. בארבע זמנות כל המתעמלות חוזרות בריצה קלה למקומותיהן על הדסקיות, תוך ישור בצד ובעורף.

ת ר ג י ל ר ב י ע י

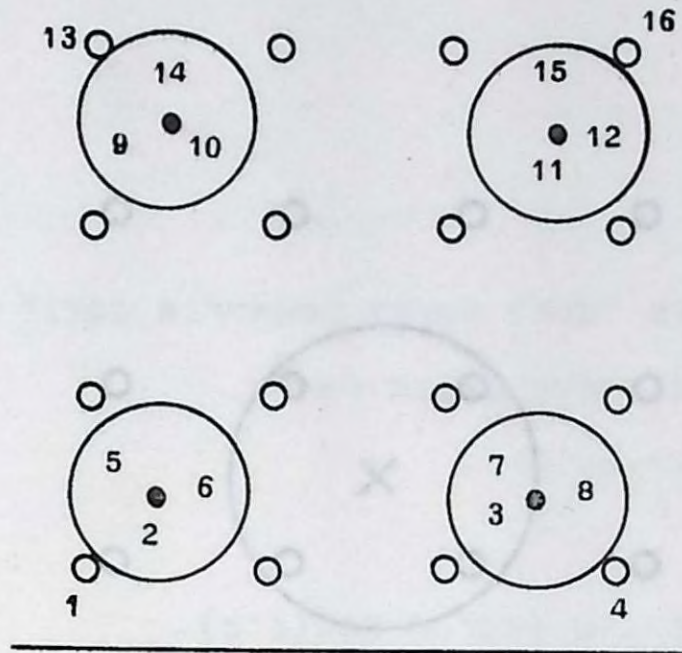
- חלק א
- 1 הרמת ידיים לפנים
 - 2 הפניית גו שמאלה בהולכת יד שמאל מלמטה הצידה
 - 3-4 שני סיבובים ביד שמאל חוצה (יד ימין נשארת הצידה).
 - 5 כפיפת ברכים קלה וכפיפת גו לפנים בשיכול ידיים בצד רגל שמאל.
 - 6 זקיפה בהולכת ידיים לצדדים (הגו עדיין מופנה)
 - 7 פנייה לחזית בהולכת יד שמאל מלמטה לפנים (ידיים לפנים).
 - 8 הורדת ידיים לאחור.
 - 9-16 כמו (8-1) עוד פעם לצד השני.

- חלק ב
- 1 הרמת ידיים לצדדים
 - 2 הורדת ידיים מטה ושיכולן מאחורי הגוף בניעת ברכים קלה.
 - 3 הולכת ידיים לצדדים.
 - 4 הורדת ידיים מטה.
 - 5 הרמת ידיים לפנים
 - 6 הולכת ידיים לצדדים וכפיפת ברכים קלה.
 - 7 פשיטת ברכיים והולכת ידיים לפנים.
 - 8 הורדת ידיים מטה.
 - 9-12 כמו (4-1) עוד פעם.
 - 13-16 שינוי מסדר רווחים וסידור ברביעיות (ראה ציור 3, א, ב).

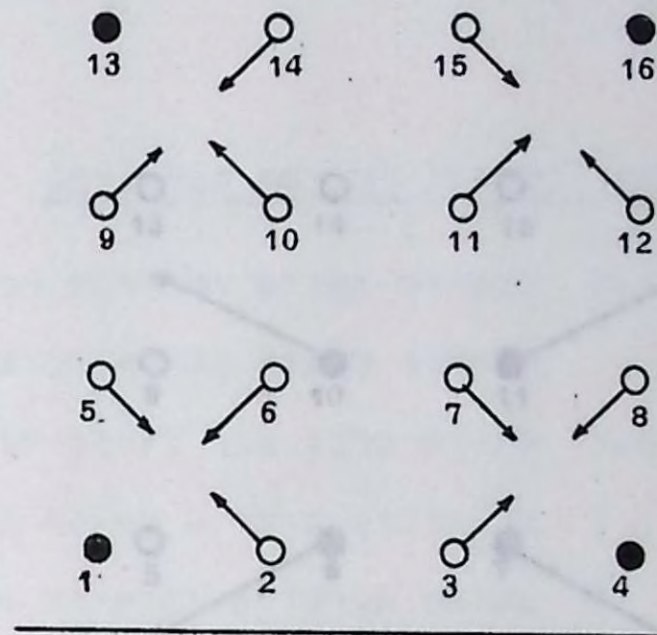
אופן הסידור ברביעיות:

- | | | | |
|--------|----------|---------------------------|----|
| מספרים | 6,5,2 | מצטרפים למעגל קטן אל מספר | 1 |
| מספרים | 8,7,3 | " " " " | 4 |
| מספרים | 14,10,9 | " " " " | 13 |
| מספרים | 15,12,11 | " " " " | 16 |

הערה: בסוף הזמנה ה-16 הבנות מסודרות במעגלים קטנים בתפנית שמאלה. יד ימין מורמת לפנים אל מרכז המעגל הקטן (הבלונים נוגעים אחד בשני, אך ללא לחץ), יד שמאל מורמת הצידה גבוה.



ציור 3 ב



ציור 3 א

ת. ה. י. ל. ח. מ. י. ש. י.

חלק א 1-8 שמונה דילוגים בהרמת ברך לפנים, בכוון מחוגי השעון. (הדלוגים מתחילים ברגל שמאל).

9-16 תוך פנייה לאחור והחלפת הידים, שמונה דילוגים בהרמת ברך לפנים בכוון הנגדי.

חלק ב 1-3 בריצה קלה ובידים מורמות לצדדים הבנות חוזרות לדסקיות 4 הורדת ידים מטה.

5 הרמת ידים לצדדים והרמת עקבים

6 הורדת עקבים והורדת ידים מטה

7-8 כמו (5-6) עוד פעם.

9 הרמת ידים לפנים

10 הולכת ידים לצדדים

11 הולכת ידים לפנים

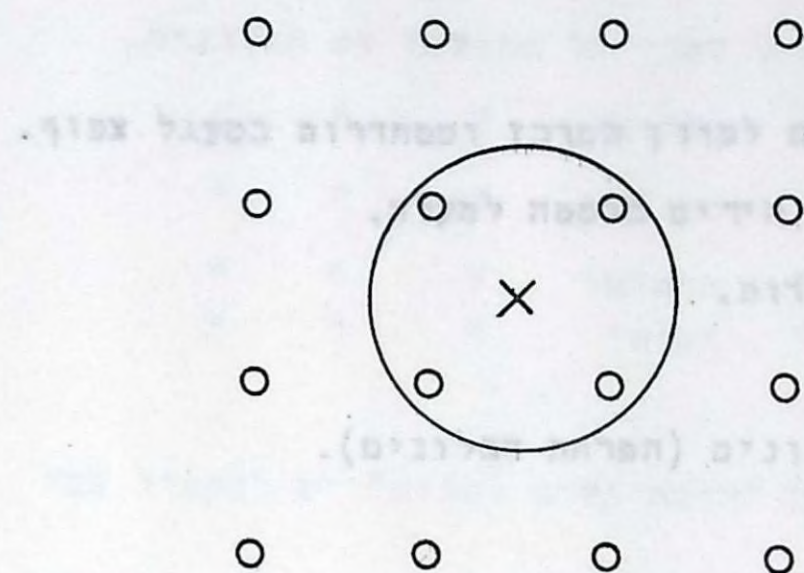
12 הורדת ידים מטה

13-16 שינוי מסדר רווחים. בארבע זמנות הבנות מסתדרות במעגל. (ראה ציור 4 א, ב).

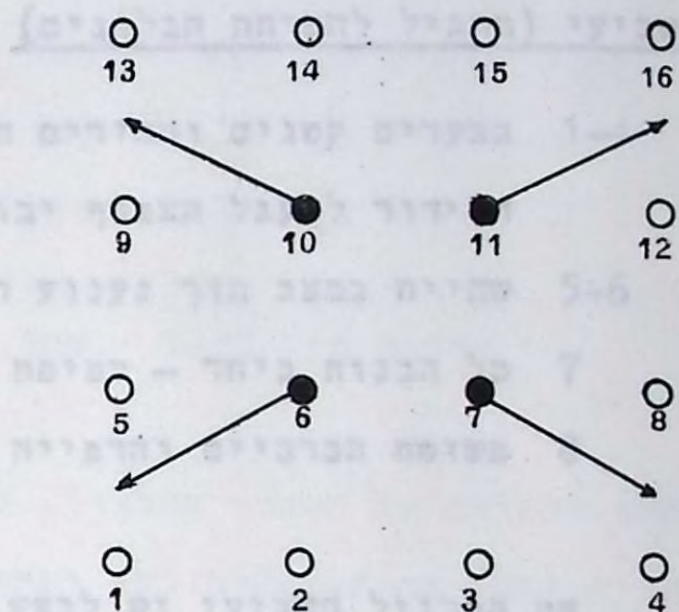
אופן הסידור המעגל:

מספר	6	מסתדר	בין	מספר	1	ומספר	5
מספר	7	"	"	"	4	"	8
מספר	11	"	"	"	12	"	16
מספר	10	"	"	"	9	"	13

הערה: לאחר שהמספרים הנ"ל תופסים את מקומם. כולם פונים ומתקדמים לכוון המרכז, ומישרים את המעגל ברווח של ידים מורמות לצדדים נמוך. בזמנה ה-16 הידים מטה.



ציור 4 ב



ציור 4 א

ת ר ג י ל ש י ש י

חלק א 1 הרמת יד שמאל לפנים גבוה, יד ימין לאחור בתמיכת רגל ימין לאחור.

2 שהייה במצב.

3 החלפת מצב הידים - יד ימין לפנים גבוה יד שמאל לאחור.

4 שהייה במצב.

5 החלפת מצב הידים - שמאל לפנים גבוה ימין לאחור.

6 החלפת מצב הידים - ימין לפנים גבוה שמאל לאחור.

7 הצמדת רגל ימין אל שמאל והרמת הידים למעלה.

8 הורדת ידים לאחור.

9 הרמת ידים לפנים

10 הפניית גו שמאלה בהולכת יד שמאל מלמטה הצידה

11-12 שני סיבובים ביד שמאל חוצה

13 כפיפת ברכים קלה וכפיפת גו לפנים בשיכול ידים בצד רגל שמאל.

14 זקיפה בהולכת ידים לצדדים (הגו עדיין מופנה)

15 פנייה לחזית בהולכת יד שמאל מלמטה לפנים (ידים לפנים).

16 הורדת ידים לאחור.

חלק ב 1-16 כמו (1-16 שבחלק א) אך לצד השני.

תרגיל שביעי (תרגיל להפרחת הבלונים)

- 1-4 בצעדים קטנים ומהירים הבנות מתקדמות לכוון המרכז ומסדרות במעגל צפוף.
הסידור למעגל הצפוף יבוצע תוך הרמת הידים מלמטה למעלה.
5-6 שהייה במצב תוך נענוע הבלונים בזהירות.
7 כל הבנות ביחד - כפיפת ברכים קלה
8 פשיטת הברכיים והרפייה של פיות הבלונים (הפרחת הבלונים).

הערה: את התרגיל השביעי יש לבצע באופן טבעי ותוך הקפדה למנוע את גילוי המטפחות.
לאחר שהופרחו הבלונים הבנות נשארות במצב הסופי עד שהבנים נכנסים למגרש ומתחילים לתפוס את מקומם ביחידות. ברגע שהבנים יתחילו לעלות על הדסקיות הבנות חוזרות למקומן ביחידה ועוברות לעמדת המוצא לביצוע התרגיל עם המטפחות.

ת ר ג י ל י ם ע ם מ ט פ ח ו ת

- המשתתפים: 672 בנות (הבנות שהשתתפו בתרגילים עם הבלונים).
הקצב: 2/4 הערה: התנועות בתרגיל המשותף צריכות להיות יותר מודגשות כי הקצב 2/4 ולא 3/4.

עמדת מוצא: עמידה ישרה על הדסקית, הידים מאחורי הגב.

הערות כלליות

1. ההופעה מתחילה לאחר הפרחת הבלונים וברגע שכל המתעמלים יתפסו את מקומם על הדסקיות.
2. התרגילים יתחילו לאחר 4 זמנות הקדמה שינתנו במנגינה או בנקישות על תוף.
3. לאחר ההקדמה, הבנות חוזרות על ההופעה עם הבלונים אך הפעם במטפחות, כשמדלגות על התרגיל הראשון ואינן מבצעות את התרגיל השביעי. כלומר מתחילות עם התרגיל השני ומסיימות עם התרגיל השישי. כדי למנוע טעויות הציין להלן את סדר התרגילים עם המטפחות.

4 זמנות הקדמה

תרגיל א	1-32	כמו	1-32	בתרגיל השני של ההופעה עם הבלונים.
תרגיל ב	1-32	כמו	1-32	" " " השלישי
תרגיל ג	1-32	כמו	1-32	" " " הרביעי
תרגיל ד	1-32	כמו	1-32	" " " החמישי
תרגיל ה	1-32	כמו	1-32	" " " השישי

4. לאחר ההקדמה עם התחלת התרגיל, בזמנה הראשונה "הרמת ידיים לפניכם" יש להקפיד שכל הבנות יגלו את המספחות בעת ובעונה אחת.

הכנות לתמונת הסיום

לאחר הסיום של התרגיל המשותף כל הבנות ביחידות מסתדרות בטור עורפי. אופן הסידור: מספר 1 תופס את מקומו ביחידה וכל יתר המתעמלים מסתדרים מאחוריו בטור תוך ישזור בעורף. לאחר סידור הטור כולם רצים ריצה קלה במקום ומתכוונים לפי סימן מיוחד לתפוס את מקומם ב-מ הענק שיסומן במגרש.

תרגילים עם דגלונים

המשתתפים: 672 בנים בגיל 12-14.
 הקצב: 2/4
 הציוד: 2 דגלונים בצבע כחול. גודל הבד 25 25 ס"מ. אורך המקל 45 ס"מ.
 עמדת המוצא: עמידה ישרה על הדסקית. הידים מטה בצידי הגוף. דגלון בכל יד.
 הרכב היחידה: הבנים יתעמלו ביחידות המורכבות מ-16 מתעמלים ויסתדרו בהתאם לציור מספר 1. (ראה ציור 1).

הקדמה - התרגיל מתחיל לאחר 4 זמנות הקדמה שינתנו במנגינה או בחוף.

תרגיל ראשון

- חלק א 1 הרמת ידיים לצדדים
- 2 הורדת ידיים מטה
- 3 הרמת ידיים מהצדדים למעלה בשיכול (המבט כלפי מעלה).

4 הורדת ידיים מהצדדים מטה.

5-6 הרמת ידיים לפנים והורדתן מטה.

7 הרמת ידיים למעלה

8 הורדת ידיים מטה

9-16 כמו (8-1) עוד פעם

חלק ב

1 כפיפת גו לפנים מטה בהולכת ידיים לאחור

2 שהייה

3 זקיפה בהרמת ידיים לפנים

4 הולכת הידיים לצדדים

5 הרמת הידיים למעלה בשיכול (המבט כלפי מעלה)

6 שהייה

7 1-1/4 סיבוב ידיים חוצה (התנועה שוטפת)

8 הורדת ידיים מטה.

9-12 כמו (4-1) עוד פעם

13-16 שינוי מסדר רווחים ביחידה לטור אלכסוני.

אופן הסידור: כמו אצל הבנות בתרגיל עם הבלונים. (ראה ציור 2 א, ב).

הערה: בזמן הסידור של הסור האלכסוני, יש להקפיד שהמתעמלים לא ירימו את הידיים

לפנים כדי לישר את הסור בגלל המקלות של הדגלונים. בעת סידור ויטור הסור

צריכים להרים את הידיים לפנים הצידה (בצידי הכתפיים של החבר העומד מלפנים)

ולהקפיד שהרווח בין אחד לשני יהיה במרחק של ידיים מורמות לפנים בערך.

בזמנה ה-16 הידיים מטה, הדגלונים בצידי הרגלים.

ת ר ג י ל ש נ י

חלק א

1 הרמת ידיים למעלה בשיכול (יד שמאל לפני יד ימין)

2 החלפת מצב הידיים בשיכול (ימין לפני יד שמאל)

3 החלפה נוספת של מצב הידיים (שמאל לפני ימין)

4 הורדת ידיים מהצדדים מטה

5 הרמת ידיים לפנים הצידה (הרווח בין הידיים יותר גדול מרוחב הכתפיים)

6 הפניית גו שמאלה בהולכת יד שמאל הצידה

7 פנייה לחזית בהולכת יד שמאל לפנים הצידה (ידיים לפנים הצידה).

8 הורדת ידיים מטה.

9-16 כמו (8-1) עוד פעם לצד השני.

- חלק ב' 1 פנייה שמאלה (רגל ימין בתמיכה לאחור)
- 2 הצמדת רגל ימין אל שמאל לעמידה ישרה.
- 3-4 הרמת ידיים לפני הורדתן מטה.
- 5-6 כמו (3-4) עוד פעם.
- 7 הרמת ידיים למעלה
- 8 הורדת ידיים מטה.
- 9 ירידה לעמידה שפופה בסמיכת האגרופים על הקרקע.
- 10 שהייה
- 11 קימה לעמידה בהרמת ידיים לפני
- 12 הורדת ידיים מטה.
- 13-16 שינוי מסדר רוחים ביחידה ל-טור עורפי.

אופן הסידור: הראשון בטור האלכסוני תופס מקום על דסקית מספר 3 ופונה לחזית. יתר המעמלים לפי הסדר של הטור האלכסוני מסתדרים מאחוריו, ומישרים את הטור תוך הרמת הידיים לפני הצידה. כמו בטור האלכסוני גם כאן יש להקפיד שהרווח בין האחד לשני יהיה במרחק של ידיים מורמות לפני בערך. בזמנה ה-16 מורידים ידיים מטה. הדגלונים בצידי הרגליים.

ת ר ג י ל ש ל י

- חלק א' 1 הרמת ידיים לצדדים
- 2 הורדת ידיים מטה
- 3 הרמת ידיים למעלה בשיכול
- 4 הורדת ידיים מטה
- 5 הרמת ידיים לצדדים
- 6 כפיפת גו הצידה לשמאל (הידיים בקו אלכסוני)
- 7 זקיפה בהולכת ידיים לצדדים
- 8 הורדת ידיים מטה
- 9-16 כמו (8-1) עוד פעם לצד השני.

- חלק ב
- 1 הרמת ידיים הצידה לשמאל
 - 2 הרמת ידיים הצידה לימין
 - 3 הולכת יד שמאל מלמטה הצידה (ידיים לצדדיים)
 - 4 הורדת ידיים מטה.
 - 5-8 כמו (4-1) עוד פעם.
 - 9 הרמת יד שמאל הצידה
 - 10 הרמת יד ימין הצידה (ידיים לצדדיים)
 - 11 הרמת ידיים למעלה בשיכול
 - 12 הורדת ידיים מטה.
 - 13-16 בארבע זמנות כל המתעמלים חוזרים בריצה קלה על הדסקיות תוך ישור בצד ובעורף.

ח ר ג י ל ר ב י ע י

- חלק א
- 1 הרמת ידיים לפניים
 - 2 הפניית גו שמאלה בהולכת יד שמאל מלמטה הצידה.
 - 3-4 שני סיבובי ביד שמאל חוצה
 - 5 פנייה לחזית בהולכת יד שמאל מלמטה לפניים
 - 6 כפיפת גו לפניים מטה בהולכת ידיים לאחור.
 - 7 זקיפה בהרמת ידיים לפניים.
 - 8 הורדת ידיים מטה.
 - 9-16 כמו (8-1) עוד פעם לצד השני.
- חלק ב
- 1-2 שינוי מסדר רווחים וסידור ב-4 שורות צפופות.
אופן הסידור:
המספרים 2, 6, 10, 14 מתקרבים בריצה אל המספרים 3, 7, 11, 15 ולהיפך (כמעט כתף ליד כתף).
המספרים החיצוניים 1, 5, 9, 13 והמספרים 4, 8, 12, 16 מתקרבים למספרים הנ"ל ומתקבלות ארבע שורות צפופות.
 - 3 הרמת ידיים לפניים
 - 4 הורדת ידיים מטה
 - 5 ירידה לעמידה שפופה בסמיכת ידיים על הקרקע.
 - 6 פשיטת רגלים לאחור לשכיבת סמיכה קדמית
 - 7 איסוף רגלים לעמידה שפופה

חלק ב

- 1 הרמת ידיים הצידה לשמאל
- 2 הרמת ידיים הצידה לימין
- 3 הולכת יד שמאל מלמטה הצידה (ידיים לצדדיים)
- 4 הורדת ידיים מטה.
- 5-8 כמו (4-1) עוד פעם.
- 9 הרמת יד שמאל הצידה
- 10 הרמת יד ימין הצידה (ידיים לצדדיים)
- 11 הרמת ידיים למעלה בשיכול
- 12 הורדת ידיים מטה.
- 13-16 בארבע זמנות כל המתעמלים חוזרים בריצה קלה על הדסקיות תוך ישור בצד ובעורף.

תרגיל רביעי

חלק א

- 1 הרמת ידיים לפניים
- 2 הפניית גו שמאלה בהולכת יד שמאל מלמטה הצידה.
- 3-4 שני סיבובי ביד שמאל חוצה
- 5 פנייה לחזית בהולכת יד שמאל מלמטה לפניים
- 6 כפיפת גו לפניים מטה בהולכת ידיים לאחור.
- 7 זקיפה בהרמת ידיים לפניים.
- 8 הורדת ידיים מטה.
- 9-16 כמו (8-1) עוד פעם לצד השני.
- 1-2 שינוי מסדר רווחים וסידור ב-4 שורות צפופות.
אופן הסידור:
המספרים 2, 6, 10, 14 מתקרבים בריצה אל המספרים 3, 7, 11, 15 ולהיפך (כמעט כתף ליד כתף).
המספרים החיצוניים 1, 5, 9, 13 והמספרים 4, 8, 12, 16 מתקרבים למספרים הנ"ל ומתקבלות ארבע שורות צפופות.
- 3 הרמת ידיים לפניים
- 4 הורדת ידיים מטה
- 5 ירידה לעמידה שפופה בסמיכת ידיים על הקרקע.
- 6 פשיטת רגלים לאחור לשכיבת סמיכה קדמית
- 7 איסוף רגלים לעמידה שפופה

- 8 קימה לעמידה ישרה.
- 9-10 בריצה קלה חוזה כל מתעמל למקומו על הדסקית
- 11 הרמת ידיים לפניו
- 12 הורדת ידיים מטה.
- 13-16 שינוי מסדר רווחים ביחידה. בארבע זמנות סידור מעגל עם פנים למרכז.

אופן הסידור:

- מתעמל מספר 6 מסתדר בין מספר 1 ומספר 5
 מתעמל מספר 7 " " " " 4 " 8
 מתעמל מספר 11 " " " " 12 " 16
 מתעמל מספר 10 " " " " 9 " 13 (ראה ציור 4 א, ב).

הערה: לאחר שהמספרים הנ"ל תופסים את מקומם. כולם פונים לכוון המרכז מתקדמים לפניו ומישרים את המעגל תוך הרמת ידיים לצדדים נמוך. (באלכסון מטה). בסוף הזמנה ה-16 הידיים צמודות לגוף. הדגלונים בצידי הרגליים.

ת ר ג י ל ח מ י ש י

- חלק א
- 1 הרמת ידיים לפניו
 - 2 הפניית גו שמאלה בהולכת יד שמאל מלמטה הצידה.
 - 3-4 שני סיבובים ביד שמאל חוצה
 - 5 הולכת יד שמאל מלמטה לפניו (ידיים לפניו)
 - 6 כפיפת גו לפניו מטה בהולכת ידיים לאחור.
 - 7 זקיפה בהרמת ידיים לפניו.
 - 8 הורדת ידיים מטה.
 - 9-16 כמו (8-1) עוד פעם לצד השני.
- חלק ב
- 1-3 שלש פסיעות קטנות לפניו (שמאל, ימין, שמאל) לכוון המרכז בהרמה הדרגתית של הידיים מלמטה למעלה.
 - 4 הצמדת רגל ימין אל שמאל (הידיים למעלה).
 - 5-8 בארבע דריכות במקום פנייה לאחור דרך כתף שמאל (הגב אל המרכז)
 - 9 כפיפת גו לפניו מטה בנקישת קצי הדגלונים על הקרקע.
 - 10-11 שני כווצים נוספים ושתי נקישות בקצי הדגלונים על הקרקע.
 - 12 זקיפה בהורדת ידיים מטה.

13 הרמת ידיים לפני

14 הורדת ידיים מטה

15 הרמת ידיים למעלה

16 הורדת ידיים מטה.

הערה: לאחר שהבנים ידעו לבצע את התרגילים עם הדגלונים יש לערוך חזרות משותפות עם הבנות כדי להרגילם לתנועות המנוגדות.

הכנות לתמונת הסיום

לאחר הסיום של התרגיל המשותף כל הבנים ביחידות מסתדרים בטור עורפי. אופן הסידור: מספר 1 תופס את מקומו ביחידה וכל יתר המתעמלים מסתדרים מאחוריו בטור תוך ישור בעורף. לאחר סידור הטור כולם רצים ריצה קלה במקום ומתכווננים לפי סימן מיוחד לתפוס את מקומם ב-מ הענק שיסומן במגרש.

התאמת איור המוסר את המכשיר ביד ימין ומסמלים אותם בצד הרגל הימנית. במסגרת המכשירים שהכדור יגיע בגובה הפרסול מבלי לעוף מעל המוט. המרחק ממקום אחיזה החוט עד לפרסול הוא המרחק לכל אחת מהמשותפות. הערה: לאחר קריאת מקום האחיזה (עדיין נשאר קצת חוט חופשי), קוסיים קשרים אחידים כדי לשמור את כפילת המכשיר בזמן המנועות הסיבוביות.

עצם המוצא: קריאת העליון של החוט אחוז ביד ימין. יד שמאל פורנת הצידה גבוה ואוחזת בכדור המניס. החוט מתוח לאורך היר השמאליה מכפופים. מטרפים יורדים באופן חופשי ככאונך בצד השמאלי של הגוף. הערה: לפני התחלת התנועה יש להזהר מרייכה על המרפס.

כניסה לפסדו רגליים: הבנות ההיינה מוכנות בצד הצמוד של האצטרדיון, ויחזיקו את המרפס כפי שהוכמד בעמדת המוצא. לפי סימן מיוחד יכנסו למגרש בריצה קלה יעברו דרך המה של האות מ הענק ויתפסו את מקומם על הדסקיות המיועלות לחם. הערה: בעת הכניסה יש לשמור על רגליים מאחוריים כדי לשמור יציבות על המרפס.

הערות: לאחר שתבנות עלו על הדסקיות וצוברות לעמדת המוצא, יתחיל התרגיל אחרי 4 דקות הקרטה שינחנו במנגינה או בנקישות על חוף.

ת ר ג י ל י ם ע ם ס ר ט י ם

המשתתפים:

128 בנות בגיל 14-18.

הקצב :

3/4

מסדר רווחים:

הבנות יהיו מסודרות בצורת מעויין כשהרווח בין כל בת יהיה לרוחב ולעומק 2,5 מטר.

הציוד:

מכשיר לכל בת המורכב משלשה חלקים. חוט פשטן באורך 70-80 ס"מ, כדור סנים וששה סרטים מנייר קרפ באורך של 2 מ' ורוחב 4 ס"מ. הכנת המכשיר: את ששת הסרטים מנייר קרפ מחברים ביחד וקושרים אותם לקצה האחד של החוט. את הקצה השני של החוט משחילים דרך מרכז הכדור בעזרת מרצע, ומושכים אותו עד שהקשר בו קשורים הסרטים יגע בכדור. את אורך החוט יש להתאים בהתאם לגובה המתעמלת.

התאמת אורך החוט: אווזים את המכשיר ביד ימין ומצמידים אותה בצד הרגל הימנית. במצב זה מקפידים שהכדור יגיע בגובה הקרסול מבלי לקפל את החוט. המרחק ממקום אחיזת החוט עד לקרסול הוא המתאים לכל אחת בהתאם לגובה. הערה: לאחר קביעת מקום האחיזה (עדיין נשאר קצת חוט חופשי), עושים קשרים אחדים כדי למנוע את נפילת המכשיר בזמן התנועות הסיבוביות.

עמדת המוצא:

עמידה ישרה. הקצה העליון של החוט אחוז ביד ימין. יד שמאל מורמת הצידה גבוה ואוחזת בכדור הסנים. החוט מתוח לאורך היד השמאלית מבפנים. הסרטים יורדים באופן חופשי במאונך בצד השמאלי של הגוף. הערה: לפני התחלת ההופעה יש להזהר מדריכה על הסרטים.

כניסה למסדר רווחים: הבנות תהיינה מרוכזות בצד הצפוני של האצטדיון, ויחזיקו את הסרטים כפי שהוסבר בעמדת המוצא. לפי סימן מיוחד יכנסו למגרש בריצה קלה, יעברו דרך הפתח של האות מ הענק ויתפסו את מקומם על הדסקיות המיועדות להם. הערה: בעת הכניסה יש לשמור על רווחים מתאימים כדי למנוע דריכות על הסרטים.

ה ק ד מ ה :

לאחר שהבנות עלו על הדסקיות ועוברות לעמדת המוצא, יתחיל התרגיל אחרי 4 זמנות הקדמה שינתנו במנגינה או בנקישות על תוף.

ת ר ג י ל ר א ש ו ן

- חלק א 1-2 שמיניה בצד ימין של הגוף בהפניית גו קלה לכוון התנועה. (התנועה מתחילה במשיכת יד ימין הצידה לאחור). בעת השמיניה יד שמאל מורמת הצידה.
- 3 הנפת יד ימין הצידה לאחור בהפניית גו ימינה (חצי שמיניה).
- 4 בפנייה לחזית סיבוב ביד ימין חוצה (היד כפופה קל במרפק), וניעת ברכיים קלה. יד שמאל מורמת הצידה.
- 5-6 שני סיבובים ביד ימין עם המכשיר חוצה בהבלטת החזה.
- 7 כפיפת יד ימין במרפק ושני סיבובים של המכשיר בלבד ימינה.
- (התנועה מבוצעת בפרק כף היד תוך לחיצה במקום האחיזה).
- 8 $3/4$ סיבוב ביד ימין חוצה (היד מתישרת) והולכתה הצידה לשמאל.
- הערה: בזמנה ה-8 להקפיד שהחוט יהיה מתוח כדי להקל את העברת המכשיר ליד השמאלית.
- 9-16 בזמנה ה-8 המכשיר עובר ליד השמאלית וחוזרים על הזמנות (8-1) עוד פעם לצד השני. בזמנה ה-16 המכשיר שוב מועבר ליד הימנית.

- חלק ב 1-4 כמו (4-1) בחלק א עוד פעם. $3/4$ סיבוב ביד ימין חוצה עד להולכתה
- 5-6 מכרע ברגל שמאל הצידה בהרמת יד שמאל הצידה ושני סיבובים ביד ימין חוצה (לימין).
- 7 סיבוב נוסף ביד ימין חוצה תוך הצמדת רגל ימין אל שמאל.
- 8 $3/4$ סיבוב ביד ימין חוצה, עד להולכתה הצידה לשמאל.
- הערה: בסוף הזמנה יד שמאל אוחזת בקצה החוט.
- 9-16 כמו (8-1) עוד פעם לצד השני. בסוף הזמנה ה-16 המכשיר עובר שוב ליד הימנית.

ת ר ג י ל ש נ י

- חלק א 1-2 צעד כפול שמאלה ושני סיבובים ביד ימין חוצה (לימין) והרמת יד שמאל הצידה. בסוף הזמנה רגל ימין מורמת הצידה.
- 3-4 שיכול רגל ימין מאחורי רגל שמאל תוך כפיפת ברך שמאל למכרע, ושני סיבובים ביד ימין חוצה.
- 5-6 בפשיטת ברך שמאל והצמדת רגל ימין את רגל שמאל, ביצוע שמינייה ביד ימין לפני הגוף (התנועה מתחילה בצד ימין).
- 7-8 כמו (5-6) עוד פעם. שמינייה נוספת לפני הגוף.
- 9-10 שני סיבובים ביד ימין לפנים בצד הימני של הגוף (היד ישרה)

- 12-11 שמינייה לפני הגוף (התנועה מתחילה בצד שמאל).
 14-13 הפניית גו קלה שמאלה ושני סיבובים ביד ימין חוצה (קרוב לגוף)
 15 בפנייה לחזית הולכת יד ימין מלמטה הצידה.
 16 הנפת יד ימין הצידה לשמאל (החוט ישר) ואחיזת החוט ביד השמאלית.

חלק ב 1-16 כמו (1-16) בחלק א אך לצד השני.
 לזמנה ה-16 המכשיר עובר שוב ליד ימין.

תרגיל של ישי

- חלק א 1-4 כמו (1-4) בתרגיל ראשון בחלק א'.
 5 ירידה לעמידת קירוס בהרמת יד שמאל הצידה, ושני סיבובים מהירים עם המכשיר חוצה. בזמן ביצוע הסיבובים יד ימין כפופה במרפק-התנועה בפרק כף היד.
 6-7 כמו (5) עוד ארבע סיבובים עם המכשיר חוצה (לימין).
 8 קימה לעמידה - בהמשך לתנועה 3/4 סיבוב ביד ימין חוצה עד להולכתה הצידה לשמאל (התנועה שוטפת).
 10-9 שני סיבובים ביד ימין חוצה לימין בניעת ברכיים
 11-12 כפית יד ימין במרפק ושלשה סיבובים של המכשיר חוצה לימין
 14-13 פשיטת יד ימין ושני סיבובים ביד ימין חוצה.
 15 כפיפת יד ימין במרפק ושני סיבובים של המכשיר חוצה לימין (התנועה בפרק כף היד).
 16 הנפת יד ימין מלטה הצידה לשמאל והעברת המכשיר ליד השמאלית.

חלק ב 1-16 כמו (1-16) בחלק א עוד פעם אך לצד השני.
 בסוף הזמנה ה-16 המכשיר עובר שוב ליד ימין.

הכנות לסיום ההופעה

לאחר סיום התרגיל עם הסרטים, הבנות יתחילו לבצע סיבובים אופקיים עם המכשיר מעל הראש. הסיבובים ימשכו עד שכל המתעמלים ששכבו על הקרקע בצורת האות מ יתחילו לתפוס את מקומותיהם על הדסקיות. באותו רגע הבנות יפסיקו לבצע את הסיבובים, יחזיקו את המכשיר כמו בעמדת המוצא ובריצה קלה יסתדרו בשורה אחת לאורך הקו המזרחי של המגרש. הוראות נוספות בקשר לסיום ההופעה ינתנו בעת החזרות הכלליות באצטדיון.

סדר המופעים בטכס הפתיחה

ר י כ ו ז

כל המשתתפים יהיו מרוכזים בלווי המדריכים והמורים, בשער הצפוני של האצטדיון

מסודרים בשלשה גושים לפי הסדר כדלקמן:

גוש א - 672 בנות עם הבלונים והמטפחות (42 יחידות)

גוש ב - 672 בנים עם הדגלונים (42 יחידות).

גוש ג - 128 בנות עם הסוויטים.

התחלת המופעים

1. בהשמע תרועה, יכנסו למגרש 4-8 מדריכים עם 2 סרטים מבד באורך של 20 מ' ורוחב 60

ס"מ (אחד בצבע לבן השני בכחול), וימתחו אותם בצורת משפך עם החלק הצר כלפי הקו

הצפוני של המגרש. ברגע שפסי הבד יהיו מתוחים גוש א יתפרץ למגרש דרך הפתח הצר

ובריצה קלה כל יחידה תסתדר במקומה.

הבנות יהיו מסודרות במסדר רווחים בצורת לוח שחמט.

2. לאחר שכל הבנות תפסו את מקומן ועוברות לעמדת המוצא, ינתנו 4 זמנות הקדמה בנגינה

או בנקישות על תוף כסימן להתחלת התרגילים עם הבלונים.

3. ביצוע התרגילים עם הבלונים. בסיום ההופעה הבנות מפריחות את הבלונים ונשארות במצב

הסופי עד לכניסת הבנים.

4. ברגע שהבנות הפריחו את הבלונים (סימן לכניסת הבנים) - גוש ב בריצה קלה מתפרץ

למגרש כשכל יחידה תופסת את מקומה ברווחים שנשארו פנויים. בעת שהבנים מסתדרים במקומם

גם הבנות חוזרות על הדסקיות. כשכל המתעמלים יסתדרו במקומם לא יעברו לעמדת המוצא

מיד אלא בצורה שתוסבר להלן:

(א) כשהמתעמלים יגיעו למקומם ידרכו על הדסקית ברגל אחת בלבד ויבצעו תנועות שונות

בגו ובידים עד שישמעו שתי מכות על תוף עם הפסקה קצרה בין המכה הראשונה לשנייה.

(ב) אחרי המכה הראשונה - כולם מפסיקים את התנועה - דומייה.

(ג) אחרי המכה השנייה - מצמידים את הרגל השנייה על הדסקית ועוברים לעמדת המוצא.

5. במצב של עמדת המוצא, ינתנו 4 זמנות הקדמה במנגינה או בנקישות על תוף כסימן להתחלת

התרגיל המשותף (גוש א ו-גוש ב).

6. בסיום התרגיל כל המתעמלים מסתדרים בטורים עורפיים ובריצה קלה מסתדרים בצורת מ - ענק שיסומן בסרט לבן על הקרקע. הבנים יסתדרו בצד החיצוני של הסרט והבנות בצידו הפנימי. הבנים והבנות יהיו מסודרים בשורות צפופות (כתף ליד כתף) - פנים מול פנים. לאחר שכל המתעמלים יתפסו את מקומם בשני צידי הסרט, ירדו לישיבה שלמה ויניחו את כפות הידיים על הברכים. בזמן הירידה לישיבה שלמה יקפידו שהעקבים יהיו על הפס הלבן כדי לא לשבש את צורת האות. ברגע שכולם יורדים לישיבה שלמה גוש ג מתפרץ בריצה למגרש ומתקדם לכוון הפתח של האות מ. כשהמתעמלות הראשונות מתחילות לעבור דרך הפתח כל המתעמלים היושבים, שוכבים פרקדן בידיים מורמות למעלה ואינם זזים בהחלט עד לסיום ההופעה עם הסרטים.

7. הבנות עם הסרטים עולות על הדסקיות ועוברות לעמדת המוצא. כשכל הבנות עם הסרטים יהיו מוכנות ינתנו 4 זמנות במנגינה או בנקישות על תוף כסימן להתחלת התרגילים.

8. ביצוע התרגילים עם הסרטים.

9. לאחר סיום ההופעה עם הסרטים כל המתעמלים מהגושים א - ב חוזרים בריצה למקומותיהם ביחידות. גוש ג מסתדר בשורה חזיתית על הקו המזרחי של המגרש.

10. ס ר י ק ה

המתעמלים מהגושים א-ב מסודרים ב-12 גושים קטנים של 7 יחידות לעומק.

(א) בסימן ראשון - מכה על תוף הגושים הקטנים 1-6 יפנו שמאלה והגושים הקטנים 7-12 יפנו ימינה (פנים מול פנים).

(ב) בסימן שני - מכה על תוף, הגושים הקטנים 1-6 יצעדו צעד הצידה לשמאל, והגושים הקטנים 7-12 יצעדו צעד הצידה לימין (הכנה לסריקה).

11. טרמולו (אולי נוסף במקום הזה תרגיל קצר של מחיאות כפיים) - וביצוע הסריקה בריצה מהירה. בעת שהגושים א-ב מבצעים את הסריקה, הבנות מגוש ג עם הסרטים יסתדרו בצורת מלבן כשצידו האחורי (המזרחי) נשאר פתוח. כל המתעמלים שבצעו את הסריקה בשתי קשתות יכנסו לתוך המלבן לגוש צפוף.

12. ברגע שכולם יתפסו את מקומם (או תוך כדי הסידור בתוך המלבן), יתרומם מאחורי הגוש הצפוף מתקן גבוה. מהמתקן ירדו כלפי מטה סרטים צבעוניים שיסמלו את דגלי המשלחות. בחלקו הקדמי של המתקן צוייר הספרה 7 באבקה נוצצת (כסף או זהב). בצמרת המתקן ימצא מתעמל שינפנף דגל גדול לכוונים שונים. במצב זה התזמורת תתחיל בנגינת - התקוה. בהשמע הצלילים הראשונים כולם עוברים לדום. בסיום התקוה - שלשת הגושים פונים ימינה ועוזבים את המגרש בהליכה נאה דרך השער הצפוני.

