

מוזיאון מכבי ע"ש פייר גילדסגיים

PIERRE GILDESGAME MACCABI SPORTS MUSEUM

המכביה ה-8

8-1292

מס. תיק:

מיקום פיזי: ארכיון, מכל: 0298

שם התיק:

המכביה ה-8 - הסתדרות מכבי
ישראל - המרכז - תרגילי

שם החטיבה:

פרסומי מכבי

מתאריך:

01/01/1968

עד תאריך:

01/01/1968

מס. פריט

1293

במחשב:

הסתדרות מכבי ישראל / המרכז

תרגילי המכביה השמינית

מאת אליעזר מאיו

תוכן החוברת

עמוד

1. המשתתפים, סוג ההופעות, ארגון המתעמלים 1
2. הרכב היחידות, סידור המגרש, תלבושת המתעמלים ולווי מוסיקלי 2
3. תרגיל פתיחה 3
4. תרגילים חופשיים לבנים 4
5. תרגילים עם חישוק פתוח לבנות 12
6. סדר המופעים בטכס הפתיחה 21

תרגילי ההתעמלות למכביה השמינית

מ א ת

אליעזר מאיו

המשתתפים: בתרגילים ישתתפו 1344 מתעמלים בגיל 12 - 14. מהם 672 בנים, 672 בנות. המשתתפים יחולקו לקבוצות קטנות (יחידות) המורכבות מ- 16 מתעמלים/ות.

סוג ההופעות: הבנים יופיעו בתרגילים חופשיים. הבנות יופיעו בתרגילים עם חישוק פתוח.

הערה: נוסף למשתתפים הנ"ל, יצורפו גם קבוצה של 20 מתעמלים בגיל 17-19 נושאי לפיד ענק לצורך תמונת הסיום.

סדר ההופעות בטכס הפתיחה

1. 672 בנים יכנסו למגרש ויסתדרו בצורת 8 ענק כשבידיהם בלונים ממולאים מיימן להפרחה (הבנים יחזיקו בלון בכל יד).
2. תרגיל משותף - 672 בנים בתרגילים חופשיים, 672 בנות בתרגילים עם חישוק פתוח.
3. סידור המתעמלים בצורת סמל המכביה כשבמרכזו לפיד ענק.
4. תמונת סיום ויציאה מהמגרש.

הערה: הוראות על אופן הכניסה, סידור תמונת הסיום וכד', ינתנו בעת הפגישות עם המדריכים ובזמן החזרות הכלליות.

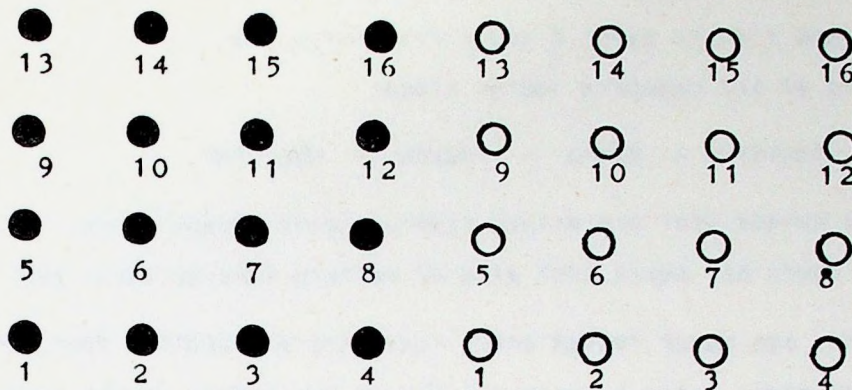
ארגון המתעמלים

כל יחידה תהיה מורכבת מ- 16 מתעמלים (מתעמלות). ראה ציור מס' 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 (בנים ובנות בעת ובעונה אחת), 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: הרוח בין המתעמלים בכל יחידה הוא 2,5 מטר לרוחב ולעומק. הרוח בין היחידות 2,5 מטר. בזמן החזרות הרגילות יש לסדר את המתעמלים תמיד ברווחים הנ"ל וכמו כן לסמן את המספרים על הקרקע. הדבר יאפשר למורה פיקוח יעיל בזמן השינויים של מסדרי הרווחים, ויקל למתעמלים לזכור את מקומם וכיווני התזוזה בעת ביצוע התרגילים.

הרכב היחידה

● - בנים
○ - בנות



ציור מספר 1

סידור המגרש

על מנת להבטיח שורות וטורים ישרים, נסמן את מקומו של כל מתעמל ביחידה בפחיות עגולות (דסקיות). לבנים דסקית בקוטר 15 ס"מ ללא צבע (פח סבעי), לבנות דסקית בגודל הנ"ל צבועה בכחל (או צבע אחר). בין הדסקיות החיצוניות נמתח חבל בצורת ריבוע שיסמן את גבולות היחידה. במרכז היחידה על דסקית מיוחדת נרשום את מספר היחידה.

תלבושת המתעמלים

1. לבנים - חולצת סריקו ומכנסיים לבנות (יחפים).
2. לבנות - בגד ריקוד בצבע כחול או כתום.
3. לנושאי הלפיד - תלבושת המכבי הצעיר.

לווי מוסיקלי

התרגילים יבוצעו לפי מנגינות שנפרסם בהקדם. במקרה של עיכוב בפרסום המנגינות, רצוי שבעת החזרות ינתן לווי בקצב 3/4 (ולס).

ת ר ג י ל פ ת י ח ה

הבנים מסתדרים בצורת מלבן צפוף בחלקו הצפוני של הסטדיון. בהשמע תרועה - 671 בנים יתחילו לנענע את הבלונים כשידיהם מורמות למעלה. עם תחילת מנגינה, יכנסו בריצה למגרש ויסתדרו בצורת 8 ענק וירדו לישיבה שלמה בגו כפוף לפנים. לפי סימן - 2 נקישות על תוף המתעמלים ישמיעו סיסמא:

"ברוכים - הבאים - למכביה - השמינית".

מיד אחרי הכרזת הסיסמא (לפי סדר שיוסבר בנפרד) יתחילו המתעמלים לשכב פרקדן בידיים מורמות למעלה תוך נענוע בלתי פוסק של הבלונים (התנועה בפרקי כפות הידיים).

הערה: הלווי בעת המעבר לשכיבת פרקדן ינתן בתופים - שרמולו. לאחר שכל הבנים שכבו פרקדן ינתנו 4 זמנות בנקישות על תוף כהקדמה לביצוע התרגילים דלהלן:

2-1 הרמת רגל שמאל לפנים (45) והורדתה

4-3 הרמת רגל ימין לפנים והורדתה

8-5 כמו (4-1) עוד פעם אחת.

9 כפיפת רגליים בקירוס (ברכיים צמודות)

12-10 שהייה במצב 9

15-13 חיקוי תנועה של רכיבה על אופניים

16 הורדת רגליים על הקרקע בקירוס והרפיית הבלונים (הפרחה).

הערה: בזמן ביצוע התרגיל בשכיבת פרקדן, הידים נשארות למעלה כל הזמן מבלי להפסיק את נענוע הבלונים - עד להפרחה. יוקפד במיוחד שלא להפריח את הבלונים לפני הזמן המתאים. לאחר הפרחת הבלונים הבנים קמים ובריצה זריזה תופסים את מקומותיהם ביחידות ויורדים לעמידה שפופה בסמיכה. הבנים נשארים במצב של עמידה שפופה בסמיכה עד שהבנות תסתדרנה במקומותיהן לביצוע התרגיל המשותף. כשכל המשתתפים (בנים ובנות) יעמדו על הדסקיות ינתנו 4 נקישות על תוף או 4 זמנות במנגינה כהקדמה להתחלת התרגיל המשותף.

תרגילים חופשיים לבנים

המשתתפים : 672 בנים בגיל 12 - 14.

הקצב : $3/4$ (ולס)

הרכב היחידה : הבנים יתעמלו ביחידות המורכבות מ- 16 מתעמלים.
(ראה ציור מספר 1 בעמוד 2).

עמדת המוצא : עמידה שפופה על הדסקית.

ה ק ד מ ה : התרגיל יתחיל לאחר ארבע זימנות הקדמה שינתנו במנגינה או בנקישה על תוף.

ת ר ג י ל ר א ש ו ן

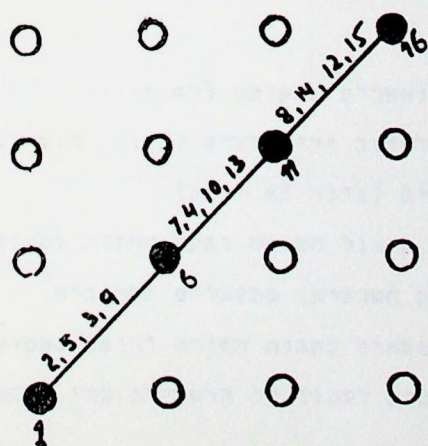
חלק א'

- (1) קימה לעמידה בהרמת ידיים לפניים.
- (2) הולכת ידיים לצדדים בתמיכת רגל שמאל הצידה.
- (3) הצמדת רגל שמאל אל רגל ימין והולכת ידיים לפניים.
- (4) ירידה לעמידה שפופה בסמיכה.
- (5) פשיטת רגל שמאל לאחור.
- (6) שהייה.
- (7) איסוף רגל שמאל לעמידה שפופה בסמיכה.
- (8) שהייה.
- (9-16) כמו (8-1) לצד השני.

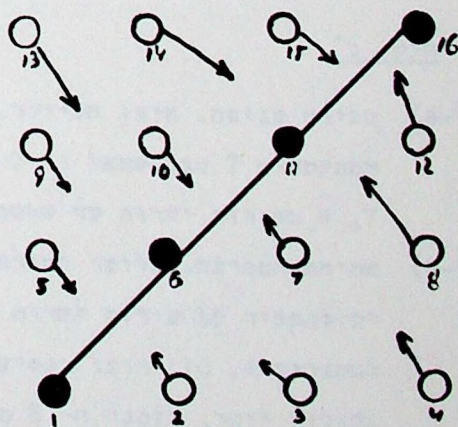
חלק ב'

- (1) פשיטת רגל שמאל לאחור.
- (2) פשיטת רגל ימין לאחור (לשכיבת סמיכה קדמית).
- (3) כפיפת מרפקים לשכיבת אפיים (ידיים סומכות בצידי הגוף)
- (4) שהייה.
- (5) פשיטת ידיים למעלה.
- (6) שהייה.
- (7) הולכת ידיים לצדדים (כפות על הקרקע).
- (8) כפיפת ידיים וסמיכתן בצידי הגוף (כמו 3).
- (9) פשיטת מרפקים לשכיבת סמיכה קדמית.
- (10) איסוף רגל שמאל תוך כפיפתה בברך.
- (11) איסוף רגל ימין והצמדתה אל שמאל בחזרה לעמידה שפופה בסמיכה.
- (12) קימה לעמידה ישרה.
- (13-16) בארבע זימנות שינוי מסדר רווחים לטור אלכסוני

אופן הסידור של הטור האלכסוני (ראה ציור א2 - ב2):



ציור ב2



ציור א2

מספרים 1, 6, 11, 16 פונים חצי פנייה ימינה מבלי לצאת מגבולות הדסקית. ברווחים המתקבלים בין המספרים הנ"ל, מסתדרים יתר המתעמלים ביחידה כדלקמן:

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

הערה: בזימנה ה-16 מרימים כולם ידיים לפנים, כשכל אחד בטור מחזיק את חברו העומד מלפניו בצידי הכתפיים (הראשון מרים ידיים לפנים). בגמר הסידור יש להקפיד על ישור בעורף.

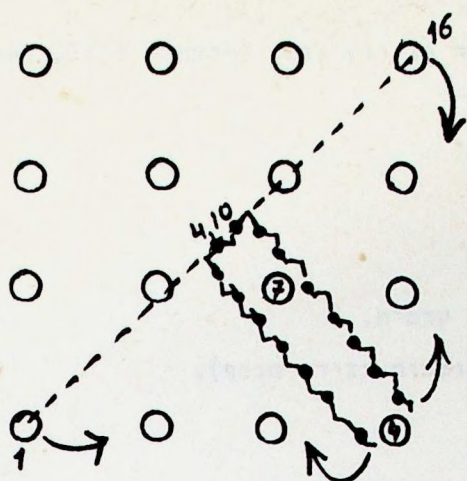
ת ר ג י ל ש נ י

חלק א'

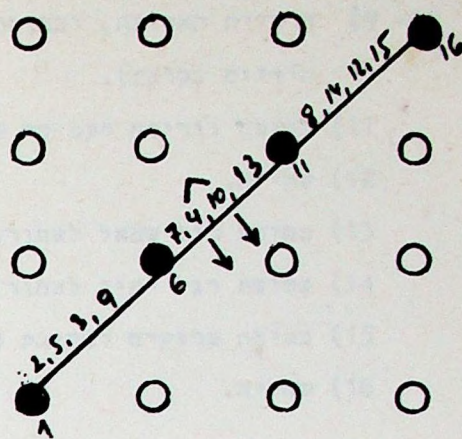
- (1) הפניית גו שמאלה בהולכת יד שמאל הצידה (הידבגה הכתפיים). כל אחד נוגע בידו בחזה חברו העומד מאחוריו - יד ימין נשארת במצב הקודם.
- (2) פנייה לחזית בהולכת יד שמאל לפנים (חזרה למצב 1).
- (3-4) כמו (1-2) לצד השני.
- (5) כפיפת גו הצידה לשמאל.
- (6) זקיפה.
- (7) כפיפת גו הצידה לימין.
- (8) זקיפה.
- (9) הולכת ידיים לצדדים.
- (10) הורדת ידיים מטה.
- (11) פנייה שמאלה (רגל ימין בתמיכה לאחור).
- (12) הצמדת רגל ימין אל שמאל ואחיזת ידיים בשרשרת נמוכה.
- (13) הרמת ידיים לפנים (ידיים באחיזה).
- (14) כפיפת ידיים במרפקים (האמה מתקרבת לזרוע).
- (15) פשיטת ידיים לפנים.
- (16) הורדת ידיים מטה.

חלק ב'

- (1-4) סגירת מניפה. אופן הסידור. מספרים 4, 10 נשארים במקומם ללא תזוזה. יתר המתעמלים 7 מצד שמאל ו-7 מצד ימין מבלי לעזוב ידיים רצים לכיוון הדסקיות 7, 4 בשורות ישרות עד שהשורה מתקפלת לשתיים (ציור 3א - 3ב)
- (5-8) פתיחת המניפה. כלומר בחזרה למקומות. בזמן קיפול השורה ובעת החזרה למקומות יש להקפיד על שורות ישרות ולמנוע את ניתוק השרשרת. מתעמלים הקרובים למספרים 4, 10 ירוצו בפסיעות קטן-טנות הנמצאים בקצות השורה ירוצו בפסיעות גדולות יותר. בזמנה ה-8 מספרי 1, 16 צריכים לעמוד על הדסקיות כדי להבטיח שורה ישרה.
- (9) הרמת ידיים לפנים (ידיים בשרשרת).



ציור 33



ציור 34

- (10) כפיפת ידים במרפקים.
- (11) פשיטת ידים לפנים.
- (12) הורדת ידים מטה.
- (13) כפיפת גו לפנים בהולכת ידים לאחור ככל האפשר.
- (14-15) שהייה במצב.
- (16) זקיפה בהורדת ידים מטה.

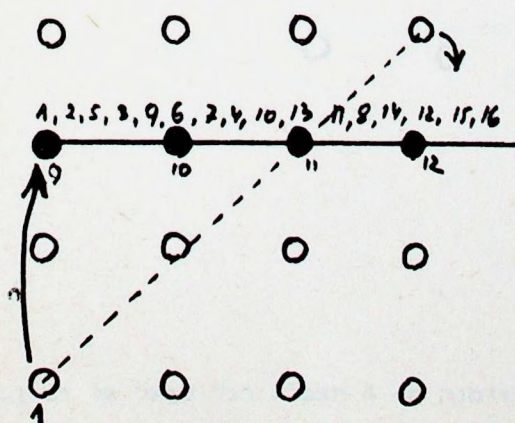
תרגיל שלישי

חלק א'

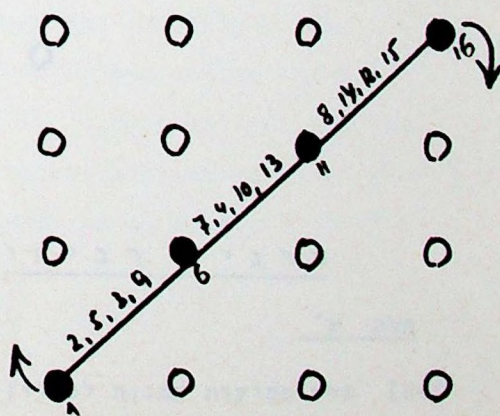
- (1) הרמת ידים לפנים (ידים אחוזות).
- (2) כפיפת ידים במרפקים.
- (3) פשיטת ידים לפנים.
- (4) הורדת ידים מטה.
- (5-8) בארבע זימנות שינוי מסדר הרווחים לשורה חזיתית (ציור 4א, 4ב).

אופן הסידור:

המתעמל הראשון של הטור האלכסוני בריצה אחורנית תופס מקום על דסקית מספר 9. יתר המתעמלים מישרים את השורה לפי הדסקיות של השורה השלישית (דסקיות - 10, 11, 12) בסוף הזימנה ה- 8 כולם מסודרים בשורה חזיתית, ידים אחוזות בשרשרת נמוכה.



ציור 44



ציור 45

9-10) הרפיית האחיזה, וכפיפת גו לפני מטה וכיווץ נוסף (להשתדל לנגוע באצבעות הידיים בקרקע).

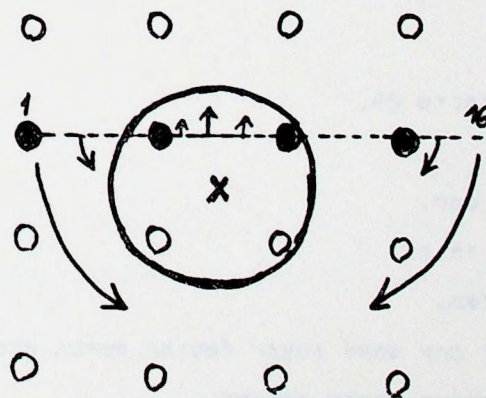
- 11) זקיפה וירידה לעמידה שפופה בסמיכה.
- 12) שהייה.
- 13) פשיטת רגל שמאל לאחור.
- 14) פשיטת רגל ימין לאחור לשכיבת סמיכה קדמית.
- 15) כפיפת מרפקים לשכיבת אפיים (ידיים סומכות בצידי הגוף).
- 16) שהייה.

חלק ב'

- 1) פשיטת ידיים למעלה (כפות הידיים על הקרקע).
- 2) כפיפת ידיים בחזרה למצב הקודם.
- 3) הרמת שוקיים לכיוון הראש.
- 4) הורדת השוקיים בחזרה לשכיבת אפיים.
- 5-8) כמו (4-1) עוד פעם.
- 9) פשיטת מרפקים לשכיבת סמיכה קדמית.
- 10) איסוף רגל שמאל תוך כפיפתה בברך.
- 11) איסוף רגל ימין אל רגל שמאל לעמידה שפופה בסמיכה.
- 12) קימה זריזה לעמידה תוך אחיזת הידיים בשרשרת נמוכה.
- 13-16) בארבע זימנות שינוי מסדר הרווחים למעגל (ציור - 5).

אופן הסידור במעגל:

הראשון והאחרון בשורה סוגרים את השורה ע"י אחיזת ידיים למעגל, וכל היתר מישרים אותו לפי הדסקית הנמצאת במרכז היחידה.



ציור 5

תרגיל רביעי

חלק א'

- 4-1) שלש פסיעות קטנות לכיוון המרכז, בזימנה ה- 4 הצמדת רגל שמאל אל ימין.
- 5) כפיפת גו לפני מטה בהולכת ידיים לאחור ככל האפשר.
- 6-7) שהייה.

- (8) זקיפה בהורדת הידים מטה.
(9-12) שלש פסיעות קטנות לאחור, בזימנה ה- 12 הצמדת רגל ימין.
(13) הרמת ידיים מלפנים לצדדים גבוה בכפיפת גו קלה לאחור (מבט למעלה).
(14-15) שהייה.
(16) זקיפה בהורדת ידיים מטה.

חלק ב'

- (16-1) כמו (16-1) בחלק א' עוד פעם.

ת ר ג י ל ח מ י ש י

חלק א'

- (4-1) שלש פסיעות קטנות לכיוון המרכז, בזימנה ה- 4 הצמדת רגל ימין.
(5) הרפיית האחיזה וירידה לעמידה שפופה בסמיכה.
(6) פשיטת רגליים לאחור לשכיבת סמיכה קדמית.
(7) איסוף רגליים לעמידה שפופה בסמיכה.
(8) קימה לעמידה ישרה.
(9-10) קירוס רגל שמאל (ימין) וירידה בשתי זימנות לישיבה שלמה (ישור המעגל).
(11) כפיפת גו לפנים ככל האפשר.
(12) שהייה.
(13) מעבר לשכיבת פרקדן (ידיים צמודות לגוף).
(14) שהייה.
(15) הרמת ידיים מלפנים למעלה (גבי הידים נוגעים בקרקע).
(16) שהייה.

חלק ב'

- (1) הרמת רגל שמאל לפנים 45.
(2-3) שהייה במצב.
(4) הורדת רגל שמאל מטה.
(5-8) כמו (4-1) ברגל ימין.
(9) זקיפה לישיבה שלמה.
(10) פנייה לאחור דרך כתף שמאל ומעבר לשכיבת סמיכה קדמית.
(11) איסוף רגליים לעמידה שפופה בסמיכה.
(12) קימה לעמידה ישרה.
(13-15) בריצה זריזה חזרה לדיסקיות.
(16) ירידה לעמידה שפופה בסמיכה.

ת ר ג י ל ש י ש י

חלק א'

- (1) קימה לעמידה בהרמת ידיים לפניים.
- (2) הולכת ידיים לצדדים בתמיכת רגל שמאל הצידה.
- (3) הצמדת רגל שמאל בהולכת ידיים לפניים.
- (4) ירידה לעמידה שפופה בסמיכה.
- (5) פשיטת רגל שמאל לאחור.
- (6) שהייה.
- (7) איסוף רגל שמאל לעמידה שפופה בסמיכה.
- (8) שהייה.
- (9-16) כמו (8-1) לצד השני.

חלק ב'

- (1) פשיטת רגל שמאל לאחור.
- (2) פשיטת רגל ימין לאחור (לשכיבת סמיכה קדמית).
- (3) כפיפת מרפקים לשכיבת אפיים (ידיים סומכות על הקרקע בצידי הגוף).
- (4) שהייה.
- (5) פשיטת ידיים למעלה (כפות על הקרקע).
- (6) שהייה.
- (7) הולכת ידיים לצדדים (כפות על הקרקע).
- (8) כפיפת ידיים וסמיכתן בצידי הגוף (כמו 3).
- (9) פשיטת מרפקים לשכיבת סמיכה קדמית.
- (10) איסוף רגל שמאל תוך כפיפתה בברך.
- (11) איסוף רגל ימין אל שמאל בחזרה לעמידה שפופה בסמיכה.
- (12) קימה לעמידה ישרה.
- (13-14) שינוי מסדר רווחים לארבע שורות צפופות.

א ו פ נ ה ס י ד ו ר:

המספרים 2, 6, 10, 14 מתקרבים בריצה אל המספרים 3, 7, 11, 15 - ולהיפך. המספרים החיצוניים 1, 5, 9, 13 והמספרים 4, 8, 12, 16 מתקרבים למספרים הנ"ל וכך מתקבלות ארבע שורות צפופות.

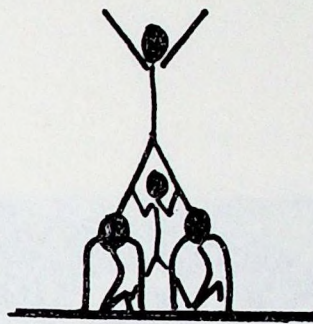
- (15) כולם ביחד יורדים לעמידה שפופה בסמיכה.
- (16) קימה לעמידה ישרה.

ת ר ג י ל ש ב י ע י

(4-1) בארבע זימנות הבנים בכל שורה בונים פירמידה של ארבעות (ציור 6).

אופן סידור הפירמידה:

- לזימנה (2-1) המתעמלים הפנימיים בכל שורה יורדים לעמידת ברכיים וידיים.
לזימנה (3) אחד מהמתעמלים הקיצוניים עולה על אלה שבעמידת ברכיים וידיים
תוך קבלת עזרה מהקיצוני השני התומך בו מאחורנית.
לזימנה (4) המתעמל שעומד על אלה שבעמידת ברכיים וידיים מרים את הידיים
לצדדים גבוה.



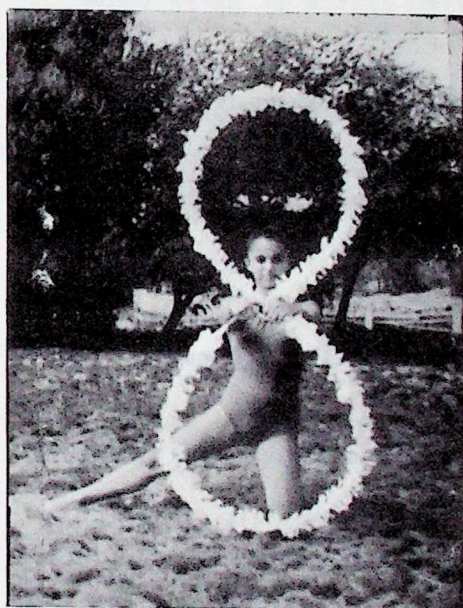
ציור 6

הערה: המתעמלים שוהים בפירמידה עד לנתינת סימן לפירוקה!!!

ה כ נ ה ל ת מ ו נ ת ה ס י ו ם

לאחר סיום התרגיל המשותף כל הבנים ביחידות מסתדרים בטור עורפי.

אופן הסידור: מספר 1 תופס את מקומו על הדסקית שלו, וכל יתר המתעמלים מסתדרים מאחוריו בטור ישר. לסימן או לקצב מנגינה רצים ומסתדרים במקומם בסמל המכביה שיסומן במגרש. על המצבים והתרגילים שיבוצעו אחרי סידור הסמל ינתנו הוראות בעת החזרה הכללית.



תרגילים בחישוק פתוח

- המשחתפים : 672 בנות בגיל 12 - 14.
- הקצב : $3/4$ (ולס).
- הרכב היחידה : 16 בנות בכל יחידה כמתואר בציור מס' 1 בעמוד 2.
- עמדת המוצא : עמידה ישרה על הדסקית. החישוק אחוז בקצות. הידים ברוחב הכתפיים מורמות קמעה לפנים לפני הגוף - צילום 1.
- ה ק ד מ ה : התרגיל מתחיל אחרי 4 זימנות הקדמה שינתנו במנגינה או בנקישות על תוף.

ת ר ג י ל ר א ש ו ן

חלק א'

- 4-1 הרמה הדרגתית של הידיים מלפנים למעלה.
- 5 תמיכת רגל שמאל הצידה וכפיפת גו הצידה לשמאל.
- 6 כיווץ נוסף.
- 7 זקיפה בהצמדת רגל שמאל וכפיפת הידיים (צילום - 2).
- 8 פשיטת ידים והורדתן מלפנים מטה.
- 9-16 כמו (8-1) לצד השני.

חלק ב'

- 1 הפניית גו שמאלה בניעת ברכיים קלה וסלטול החישוק לשמאל (צילום - 3).
- 2 כמו 1 לצד ימין.
- 3 פנייה לחזית תוך כפיפת הגו לפנים ונגיעה בחישוק בקרקע רחוק לפני הגוף (צילום - 4).
- 4 זקיפה וכפיפת ידיים (חישוק במאונך לגוף).
- 5 פשיטת ידיים למעלה.
- 6 כפיפת ידיים.
- 7 ניתור בהעברת החישוק מתחת לרגליים עד למצב של ידיים מורמות למעלה.
- 8 הורדת ידיים מטה.
- 9 הפניית גו שמאלה בניעת ברכיים קלה וסלטול החישוק לשמאל (צילום - 3).
- 10 כמו (9) לצד ימין.
- 11 פנייה לחזית תוך כפיפת גו לפנים מטה ונגיעה בחישוק בקרקע רחוק לפני הגוף (צילום - 4).
- 12 זקיפה וכפיפת ידיים (חישוק מאונך לגוף).
- 13-16 שינוי מסדר רווחים לטור אלכסוני (ראה ציור 2א, 2ב, בעמוד מס' 4).

א ו פ נ ה ס י ד ו ר :

המספרים 1, 6, 11, 16 פונים חצי פנייה ימינה, מבלי לצאת מגבולות הדסקית.

ברווחים שמתקבלים בין המספרים הנ"ל, מסתדרות יתר המתעמלות כדלקמן:

המספרים 2, 5, 3, 9 מסתדרות בין מספר 1 ומספר 6
 המספרים 7, 4, 10, 13 מסתדרות בין מספר 6 ומספר 11
 המספרים 8, 14, 12, 15 מסתדרות בין מספר 11 ומספר 16.

הערה: בזמן הסידור בטור אלכסוני יש להמנע מהתנגשויות.

בעת הסידור יש להקפיד שהחישוק יהיה במאונך והידיים כפופות.



צילום 4



צילום 3



צילום 2



צילום 1

ת ר ג י ל ש נ י

חלק א'

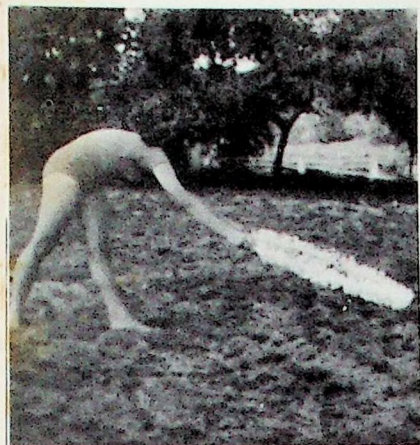
- (1) פשיטת ידיים למעלה ותמיכת רגל שמאל הצידה (צילום - 5).
- (2-3) כפיפת גו קלה הצידה לשמאל וכיווץ נוסף (צילום - 6).
- (4) הצמדת רגל שמאל וזקיפה בכפיפת ידיים.
- (5) פשיטת ידיים למעלה.
- (6) הורדת ידיים לפנים (ישרות) עד לגובה הכתפיים.

הערה: במצב זה, כל מתעמלת מעבירה את החישוק מעבר לראש של חברתה העומדת מלפניה. החישוקים אחד על השני - להקפיד על גובה אחיד.

- (7) הרמת ידיים למעלה.
- (8) כפיפת ידיים (צילום - 2).
- (9) פסיעה ברגל שמאל הצידה לעמידת פשוק בפשיטת ידיים למעלה.
- (10) הפניית גו שמאלה (אין תזוזה ברגליים, חישוק נוגע בחישוק בהצלבה (צילום 7).
- (11-12) כפיפת גו לפנים מטה ושתי נקישות בחישוק על הקרקע (צילום - 8).
- (13-14) זקיפה אחידה בשתי זימנות.
- (15) פנייה לחזית.
- (16) הצמדת רגל שמאל וכפיפת ידיים (צילום - 2).

חלק ב'

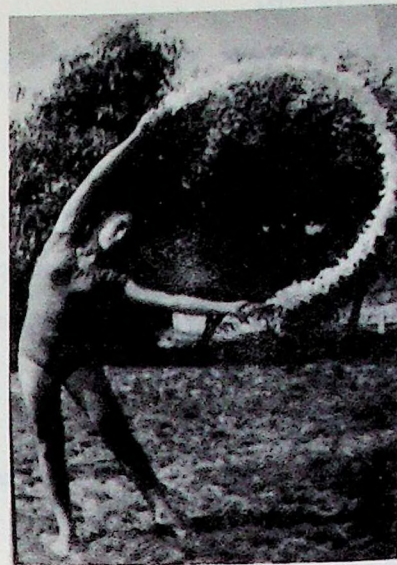
(16-1) כמו חלק א' לצד השני.



צילום 8



צילום 7



צילום 6

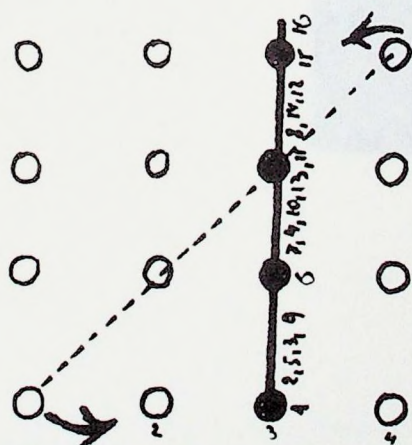


צילום 5

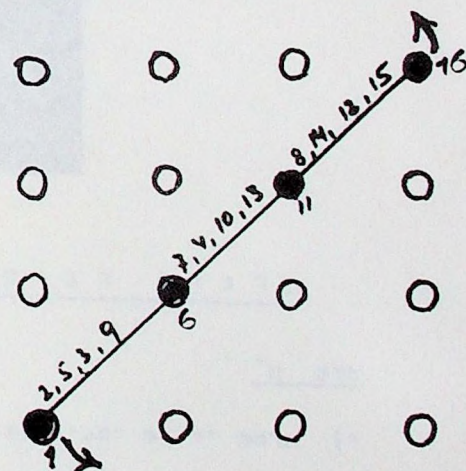
תרגיל שלישי

חלק א'

- (1) פשיטת ידיים למעלה.
- (2) הולכת ידיים לצדדים בניעת ברכיים קלה (צילום - 10).
- (3) פשיטת ברכיים בהולכת ידיים למעלה.
- (4) כפיפת ידיים.
- (5-8) שינוי מסדר רווחים לסור עורפי (ציור - 7א, 7ב).



ציור 7ב



ציור 7א

אופן הסידור של הסור העורפי:

המתעמלת הראשונה בסור האלכסוני תופסת מקום על דיסקית מספר 3. יתר המתעמלות לפי הסדר של הסור האלכסוני מישרות את הסור מבלי לשנות את מצב החישוק (ידיים כפופות החישוק מאונך).

- (9) פסיעה ברגל שמאל הצידה לעמידת פשוק בפשיטת ידיים למעלה.
- (10) הפניית גו שמאלה (אין תזוזה ברגלים), חישוק נוגע בחישוק בהצלבה.

- (11-12) כפיפת גו לפנים מטה ושתי נקישות עם החישוק בקרקע.
 (13-14) זקיפה אחידה בשתי זימנות.
 (15) פנייה לחזית.
 (16) הצמדת רגל שמאל וכפיפת ידיים (חישוק במאונך).

חלק ב'

- (1) פסיעה ברגל ימין הצידה לעמידת פשוק בפשיטת ידיים למעלה.
 (2) הפניית גו ימינה (איך תזוזה ברגליים, חישוק נוגע בחישוק בהצלבה).
 (3-4) כפיפת גו לפנים מטה ושתי נקישות עם החישוק בקרקע.
 (5-6) זקיפה אחידה בשתי זימנות.
 (7) פנייה לחזית.
 (8) הצמדת רגל ימין אל שמאל וכפיפת ידיים
 (9) פשיטת ידיים למעלה.
 (10) הולכת ידיים לצדדים בניעת ברכיים קלה (צילום - 9).
 (11) פשיטת ברכיים בהולכת ידיים למעלה.
 (12) כפיפת ידיים.
 (13-16) בארבע זימנות הבנות בזריזות חוזרות על הדיסקיות. לזימנה ה- 16 כולן מורידות ידיים חזרה לעמדת המוצא (צילום - 1).



צילום 9

תרגיל רביעי

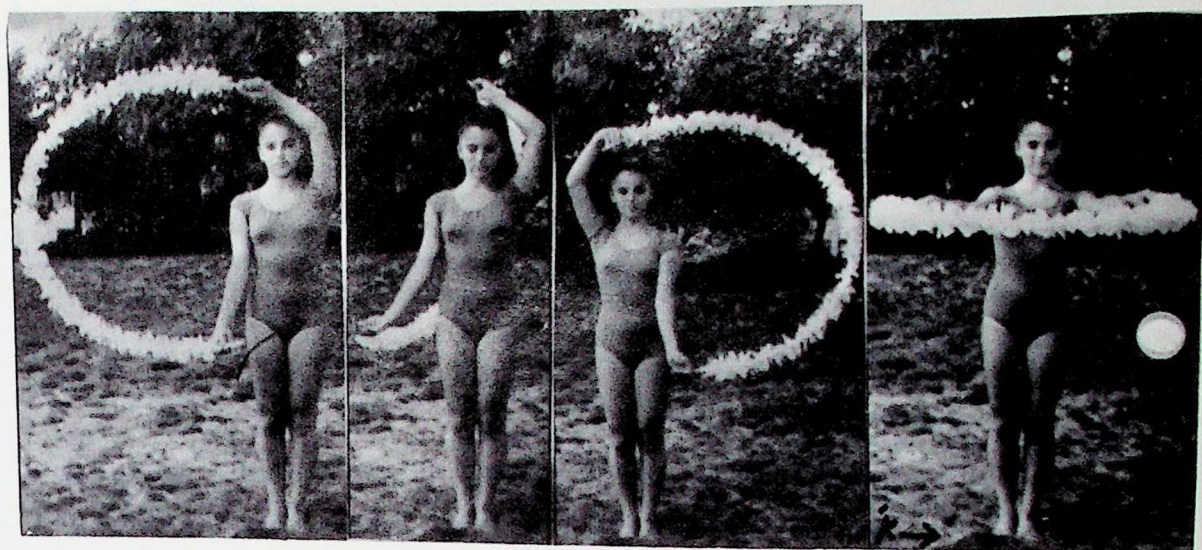
חלק א'

- (1) הרמת ידיים לפנים (צילום - 10 א').
 (2) כפיפת יד ימין (תוך הורדה קלה של יד שמאל מטה) וסיבוב החישוק בעזרת יד ימין מעל הראש עד למצב של ידיים מורמות לפנים. (צילום - 10).
הערה: בסוף סיבוב החישוק מעל הראש, ידיים לפנים חישוק מאוזן לקרקע.
 (3) הרמה קלה של יד ימין למעלה תוך הפניית גו שמאלה בכפיפת ברכיים, נהנפת ידיים מלמטה הצידה ככל האפשר (חישוק עובר קרוב לרגל השמאלית). המבט לכיוון החישוק - ראה צילום 11.

- (4) בפנייה לחזית, ישור ברכיים והנפת ידיים מלפנים למעלה.
- (5) הולכת ידיים לצדדים בניעת ברכיים קלה (צילום - 9).
- (6) פשיטת ברכיים בהולכת ידיים למעלה.
- (7) כפיפת ידיים.
- (8) הורדת ידיים מטה חזרה לעמדת המוצא.
- (9-16) כמו (8-1) לצד השני.



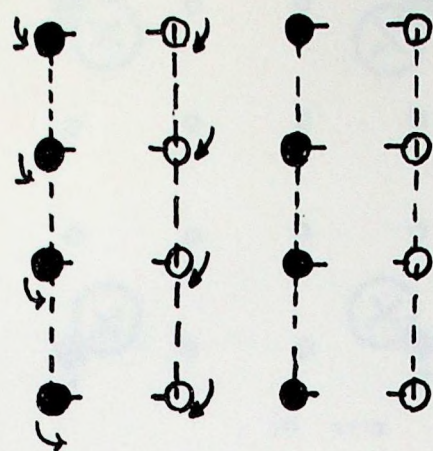
צילום 11



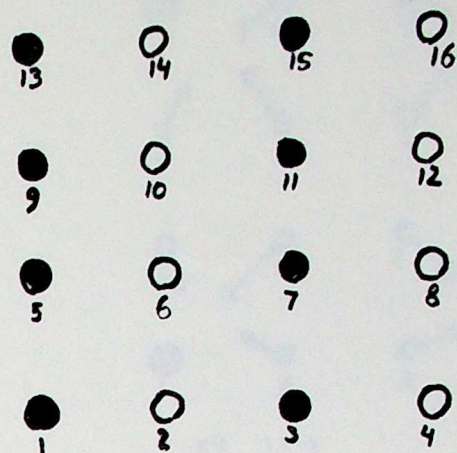
צילום 10

חלק ב'

- (2-1) כל המספרים הבלתי זוגיים (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15) פונים בשתי זימנות שמאלה. המספרים הזוגיים (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16) פונים ימינה (ציור - 8א, 8ב). אחרי הפנייה מסדר הרווחים משתנה לשורות פנים מול פנים. התרגילים הרשומים להלן יבוצעו ע"י המתעמלות באותו צד ובאותו כיוון. למעשה, יתקבל ביצוע בצורת קנון כתוצאה משינוי מסדר הרווחים.
- (3) הרמת ידיים מלפנים - למעלה וכפיפתן (צילום - 2).
- (4) פשיטת ידיים למעלה.
- (5-6) כפיפת גו לפנים מטה ושתי נקישות עם החישוק בקרקע רחוק לפני הגוף.
- (7) זקיפה בהנפת ידים למעלה וכפיפת גו קלה לאחור.
- (8) הורדת ידיים מטה חזרה לעמדת המוצא.
- (9) הרמת ידיים לפנים.
- (10) כפיפת יד ימין (תוך הורדה קלה של יד שמאל מטה) וסיבוב החישוק בעזרת יד ימין מעל הראש עד למצב של ידיים מורמות לפנים (חישוק מאוזן).
- (11) הרמה קלה של יד ימין למעלה תוך הפניית גו שמאלה בכפיפת ברכיים, והנפת ידיים מלמטה הצידה ככל האפשר (המבט לחישוק).
- (12) בפנייה לחזית, ישור ברכיים והנפת ידיים מלפנים למעלה.
- (13) הולכת ידיים לצדדים בניעת ברכיים קלה (צילום - 9).
- (14) פשיטת ברכיים בהולכת ידיים למעלה.
- (15) כפיפת ידיים (צילום - 2).
- (16) הורדת ידיים מטה חזרה לעמדת המוצא.



ציור 8ב



ציור 8א

ת ר ג י ל ח מ י ש י

חלק א'

- (1) הרמת ידיים לפנים.
- (2) כפיפת יד שמאל (תוך הורדה קלה של יד ימין מטה) וסיבוב החישוק בעזרת יד שמאל מעל הראש עד למצב של ידיים מורמות לפנים (חישוק מאוזן לקרקע).
- (3) הרמה קלה של יד שמאל למעלה תוך הפניית גו ימינה בכפיפת ברכיים והנפת ידיים מלמטה הצידה ככל האפשר (החישוק עובר קרוב לרגל הימנית, מבט לחישוק).
- (4) בפנייה לחזית, ישור ברכיים והנפת ידיים מלפנים - למעלה.
- (5) הולכת ידיים לצדדים בניעת ברכיים קלה.
- (6) פשיטת ברכיים בהולכת ידיים למעלה.
- (7) כפיפת ידיים.
- (8) הורדת ידיים מטה חזרה לעמדת המוצא.
- (9-10) פנייה בשתי זימנות לחזית. מספרים בלתי זוגיים פונים ימינה. מספרים זוגיים פונים שמאלה.
- (11) הרמת ידיים מלפנים - למעלה.
- (12) כפיפת ידיים (צילום - 2).
- (13-16) בארבע זימנות סידור בארבעות (ציור 9א, 9ב).

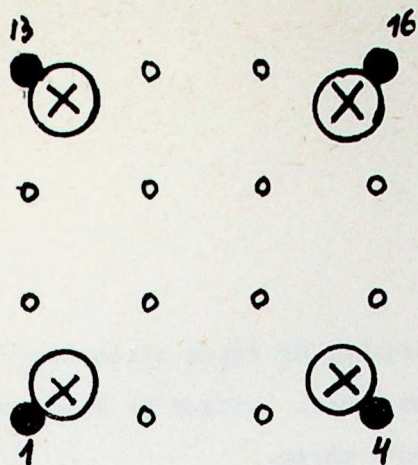
אופן הסידור בארבעות:

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

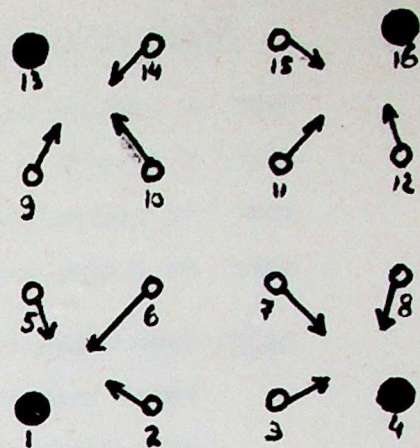
הערה: בסוף הזימנה ה- 16 הבנות מסודרות בארבע מעגלים קטנים בתפנית שמאלה.

יד ימין בכיוון המרכז, האגרופים של היד הפנימית נוגעים זה בזה,

החישוק מאונך לגוף.



ציור 9ב



ציור 9א

חלק ב'

- 1-8) שמונה צעדי ולס בכיוון מחוגי השעון (מתחילים ברגל שמאל).
- 9) פשיטת ידיים למעלה.
- 10) כפיפת גו הצידה לשמאל.
- 11) זקיפה (הידיים למעלה).
- 12) כפיפת ידיים (צילום - 2).
- 13-16) בארבע זימנות בהליכה מהירה חזרה על הדיסקיות. לזימנה ה- 16 הורדת ידיים מטה חזרה לעמדת המוצא.

תרגיל ש י

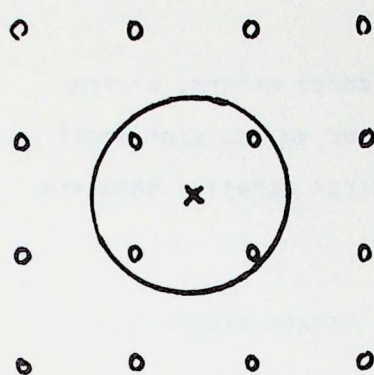
חלק א'

- 1) הפניית גו שמאלה בניעת ברכיים קלה וסלטול החישוק לשמאל.
- 2) כמו (1) לצד ימין.
- 3) פנייה לחזית תוך כפיפת גו לפנים מטה ונגיעה עם החישוק בקרקע רחוק לפנים.
- 4) זקיפה וכפיפת ידיים.
- 5) פשיטת ידיים למעלה.
- 6) כפיפת ידיים.
- 7) ניתור בהעברת החישוק מתחת לרגליים עד למצב של ידיים מורמות למעלה.
- 8) הורדת ידיים מטה בחזרה לעמדת המוצא.
- 9) הפניית גו ימינה בניעת ברכיים קלה וסלטול החישוק לימין.
- 10) כמו (9) לצד שמאל.
- 11) פנייה לחזית תוך כפיפת גו לפנים מטה ונגיעה עם החישוק רחוק לפני הגוף.
- 12) זקיפה וכפיפת ידיים (צילום - 2).
- 13-16) בארבע זימנות שינוי מסדר הרווחים למעגל (ציור 10א, 10ב).

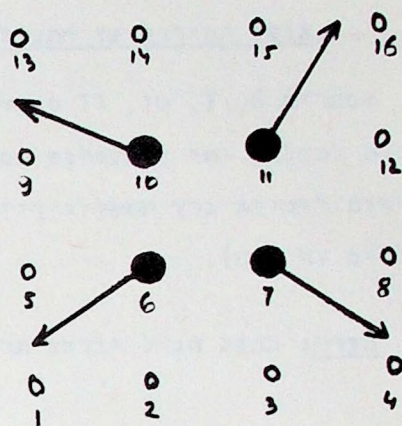
אופן סידור המעגל:

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

הערה: לאחר שהמספרים שצויינו לעיל תפסו את מקומם. כל הבנות פונות לכיוון המרכז ותוך הורדת ידיים מטה מישרות את המעגל. בזימנה ה- 16 המעגל צריך להיות מדויק, הידיים במצב של עמדת המוצא.



ציור 10א



ציור 10ב

חלק ב'

- (1) הרמת ידיים למעלה (חישוק במאונך) ותמיכת רגל שמאל לאחור.
- (2) ירידה לעמידת ברך שמאל תוך כפיפת גו לפנים ונגיעה בחישוק בקרקע רחוק לפני הגוף (צילום - 12).
- (3) זקיפה בהרמת ידיים למעלה.
- (4) הפניית גו שמאלה (צילום - 13).
- (5) כפיפת גו לאחור תוך השתדלות לנגוע ביד שמאל בעקב שמאל (צילום - 14).
- (6) זקיפה בהולכת ידיים למעלה.
- (7) קימה בפנייה לחזית תוך הצמדת רגל שמאל אל ימין וכפיפת ידיים (צילום - 2).
- (8) הורדת ידיים מטה בחזרה לעמדת המוצא.
- (9-16) כמו (8-1) לצד השני.



צילום 14



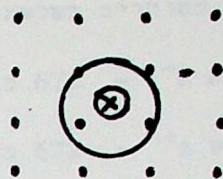
צילום 13



צילום 12

תרגיל שביעי

(4-1) הבנות מסתדרות במעגל כפול (ראה ציור - 11).



ציור 11

אופן הסידור של המעגל הכפול:

מספרים 6, 7, 10, 11 מסתדרות במעגל קטן גב אל גב במרכז היחידה, בידיים מורמות למעלה. יתר המתעמלות מסתדרות במעגל צפוף ככל האפשר עם הגב כלפי המרכז ויורדות לעמידת ברך שמאל בידיים מורמות לפנים (ידיים בגובה הכתפיים, החישוקים מצטלבים זה בזה).

הערה: במצב הנ"ל יבוצע תרגיל קצר שעל תוכנו ינתנו הוראות בנפרד.

הכנות לתמונת הסיום

לאחר סיום התרגיל המשותף כל הבנות ביחידות מסתדרות בטור עורפי. אופן הסידור: מספר 1 תופסת את מקומה על הדיסקית (1), כל היתר מסתדרות מאחוריה בטור ישר. לסימן מיוחד, כולן רצות ומסתדרות במקומן בסמל המכביה שיסומן במגרש.

הערה: על המצבים והתרגילים שיבוצעו אחרי סידור סמל המכביה ינתנו הוראות בעת החזרות הכלליות.

סדר המופעים בטכס הפתיחה

ריכוז לפני המופעים

כל המשתתפים יהיו מרוכזים בלווי המדריכים והמורים בשער הצפוני של אצטדיון המכביה מסודרים בשלשה גושים לפי הסדר כדלקמן:

גוש א' - 672 בנים עם בלונים (42 יחידות).

גוש ב' - 672 בנות עם חישוקים פתוחים (42 יחידות).

גוש ג' - 25 - 20 בנים נושאי לפיד ענק.

התחלת המופעים

1. גוש א' יתקרב לקו הצפוני של המגרש מסודר בצורת מלבן. בהשמע תרועה, הבנים ירימו את ידיהם למעלה ויתחילו לנענע את הבלונים. עם תחילת מנגינה, יכנסו בריצה למגרש ויסתדרו בצורת 8 ענק וירדו לישיבה שלמה בגו כפוף לפנים.

2. ינתנו 2 נקישות על תוף - סימן להכרזת סיסמא. אחרי הנקישה השנייה כל הבנים מבלי להזדקף יכריזו ביחד ובאופן קצוב את הסיסמא:

ברוכים - הבאים - למכביה - השמינית !

מיד לאחר הכרזת הסיסמא - בלווי תופים "טרמולו" המתעמלים יתחילו לשכב פרקדן בידים מורמות למעלה תוך נענוע בלתי פוסק של הבלונים.

3. כשכל הבנים ישכבו פרקדן, ינתנו 4 זימנות בנקישה על תוף כהקדמה לביצוע תרגיל קצר המורכב מ- 16 זימנות (ראה תרגיל בעמוד 3). בזימנה ה- 16 יופרחו הבלונים.

4. אחרי הפרחת הבלונים הבנים קמים ובריצה מסתדרים ביחידות תוך ירידה לעמידה שפופה בסמיכה. באותו זמן גם הבנות נכנסות למגרש ותופסות את מקומותיהן ביחידות ועוברות לעמידה ישרה כשהחישוק תלוי לפני הגוף (צילום - 1).

5. כשהגושים א' - ב' תפסו את מקומם ועברו לעמדות המוצא, ינתנו 4 נקישות על תוף או 4 זימנות במנגינה כהקדמה להתחלת התרגיל המשותף.

6. בסיום התרגיל כל המתעמלים מסתדרים בטורים עורפיים ובריצה זריזה מסתדרים בצורת סמל המכביה. המתעמלים יהיו מסודרים כתף ליד כתף וירדו לישיבה שלמה בגו כפוף לפנים. בזמן הירידה לישיבה שלמה יש להקפיד שהעקבים יהיו על הפס שיסומן במגרש כדי לא לשבש את צורת הסמל. באותו זמן גוש ג' (נושאי הלפיד) תופס את מקומו ביחד עם הלפיד במרכז המגרש. בגמר הסידור כל המתעמלים ימצאו על קווי סמל המכביה כשלפיד ענק ניצב במרכזו.

7. בהשמע תרועה - גוש ג' ימתח 6 דגלים צבעוניים המחוברים לגוף הלפיד.
8. לנקישת תוף חזקה (אחרי התרועה) - כל המתעמלים היוצרים את הסמל ישכבו בעת ובעונה אחת פרקדן בידיים מורמות למעלה.
9. בהשמע תרועה נוספת גוש ג' יפעילו את להבת הלפיד.
10. בגמר תמונת הסיום - כל המתעמלים קמים ומסתדרים מסביב ללפיד בגוש צפוף בצורת מלבן. (טרמולו). לאחר סידור המלבן, כלוי שיר לכת המתעמלים עוזבים את המגרש דרך השער הצפוני.

* * * * *