

## תרגילים לחיזוק חגורת כתפיים

### 1. משיכה ודחיפת מקל

- **מטרות כלליות:** עבודה על התנגדות הגו וחיזוק השרירים.
- **אביזרים:** מקל/ ארגז/ דלגיות.
- **אופן הנחת האביזרים:** נמקם מקל בגובה חגורת הכתפיים של אייל.
- **אופן הביצוע:** נחזיק מקל במאוזן אחד מול השני ונמשוך/ נדחוף קדימה ואחורה את המקל.

### 2. שכיבה על כדור/ גליל והליכת מריצה

- **מטרות כלליות:** עבודה על חיזוק שרירי הידיים וחגורת הכתפיים, יציבות.
- **אביזרים:** מזרן, כדור/ גליל.
- **אופן הנחת האביזרים:** נניח על גבי המזרן את הגליל/ הכדור.
- **אופן הביצוע:** נשכיב את אייל על גבי הגליל, נחזיק את רגליו ונגלגל קדימה ואחורה בהליכת מריצה.

### 3. דחיפת ידיים

- **מטרות כלליות:** עבודה על חיזוק חגורת הכתפיים, שליטה ובקרה מוטורית.
- **אביזרים:** ללא אביזרים.
- **אופן הנחת האביזרים:** ללא אביזרים.
- **אופן הביצוע:** נעמוד מול אייל כשכפות הידיים שלנו דוחפות אחת את השנייה תוך כדי הליכה.

### 4. ישיבת ברכיים על מזרן וגלגול כדור לפינת חדר

- **מטרות כלליות:** עבודה על חיזוק שרירי הידיים וחגורת הכתפיים, שיפור היציבות, שליטה ובקרה מוטורית.
- **אביזרים:** מזרן, כדור פיזיו גדול, פינה של חדר.

- **אופן הנחת האביזרים:** נניח על המזרן את הכדור מול פינה של חדר.
- **אופן הביצוע:** נושיב את אייל על הברכיים מול הכדור, גב ישר ואייל יגלגל את הכדור מהמזרן כלפי מעלה באזור פינת החדר.

#### 5. עמידת רגל ברך מול כדור ודפיקות

- **מטרות כלליות:** עבודה על חיזוק שרירי הידיים וחגורת הכתפיים, שיפור היציבות, שליטה ובקרה מוטורית.
- **אביזרים:** מזרן, כדור פיזיו גדול.
- **אופן הנחת האביזרים:** נניח על המזרן את הכדור מול פינה של חדר.
- **אופן הביצוע:** נושיב את אייל בעמידת רגל ברך (האות ר) מול הכדור, גב ישר ואייל ידפוק על הכדור. נחזק את השוק של אייל מאחור עם אחיזה של הרגליים שלנו.

#### 6. עמידת רגל ברך מול לוח וציור עם שתי ידיים במקביל

- **מטרות כלליות:** עבודה על חיזוק שרירי הידיים וחגורת הכתפיים, שיפור היציבות, שליטה ובקרה מוטורית.
- **אביזרים:** מזרן, לוח ציור.
- **אופן הנחת האביזרים:** נמקם את המזרן מול הלוח.
- **אופן הביצוע:** נושיב את אייל בעמידת רגל ברך (האות ר) מול הלוח, גב ישר ואייל יצייר עם שתי ידיו. נחזק את השוק של אייל מאחור עם אחיזה של הרגליים שלנו.

#### 7. משיכת חבל והרפיה/ צעדי רדיפה עם הידיים

- **מטרות כלליות:** עבודה על חיזוק שרירי הידיים וחגורת הכתפיים, שליטה ובקרה מוטורית.
- **אביזרים:** חבל/ דלגיות, גליל.
- **אופן הנחת האביזרים:** חבל/ דלגיות הקשורים למוט.
- **אופן הביצוע:** אייל יעמוד, ימשוך את החבל וירפה. בנוסף יתקדם על החבל בהליכה של יד רודפת יד. ניתן גם לשבת על הגליל ולתת לאייל למשוך את החבל מהצד.

#### 8. הליכת עקרב ועליה למזרן

- **מטרות כלליות:** עבודה על חיזוק שרירי הידיים וחגורת הכתפיים, שליטה ובקרה מוטורית.
- **אביזרים:** מזרן קטן מוגבה.
- **אופן הנחת האביזרים:** נניח את המזרן על הרצפה.
- **אופן הביצוע:** נושיב את אייל מולנו על הרצפה כשמאחוריו המזרן. אייל יעלה לאחור על המזרן ב"הליכת עקרב" כשהידיים לצדדים וכפות הידיים פתוחות על המזרן.

#### 9. ישיבה על גליל ומשיכת כדור עם ידית

- **מטרות כלליות:** עבודה על חיזוק שרירי הידיים וחגורת הכתפיים.
- **אביזרים:** מזרן, גליל, כדור עם ידית.
- **אופן הנחת האביזרים:** נניח את הגליל על המזרן ואת הכדור בנונו.
- **אופן הביצוע:** נושיב את אייל מולנו על הגליל. אייל ימשוך את ידית הכדור כשאנו מפעילות כוח נגדי. נבצע גם כאשר אנו מרימות את הכדור כלפי מעלה ואייל מושך מהידית כלפי מטה.

#### 10. ישיבה על גליל ודחיפה לאחור

- **מטרות כלליות:** עבודה על חיזוק שרירי הידיים וחגורת הכתפיים.
- **אביזרים:** מזרן, גליל.
- **אופן הנחת האביזרים:** נניח את הגליל על המזרן.
- **אופן הביצוע:** נושיב את אייל מולנו על הגליל. נושיט את ידיו של אייל מאחורי גבו ונדחוף את גופו כלפי הגליל כאשר ידיו נשארות ישרות. ניתן לבצע גם כשאייל יושב עלינו עם הברכיים ונשען לאחור עם הידיים.



**תרגילים נוספים:**

הליכת מריצה
ציור על דף/ לוח שנמצא בגובה הכתפיים
איסוף חפצים בשכיבה על הרצפה/כדור גדול
פתיחת / סגירת קופסאת משחק
משחק קופסא או פאזל בשכיבה על הבטן
הוצאת/החזרת ספר/ משחק למדף עמוס