



קפיצות

קפיצה במקום

כהכנה לקפיצה נכופף ברכיים וניקח את הידיים לאחור על מנת לעזור לנו בהנפת הגוף. על מנת לקפוץ, הידיים באות במהירות קדימה ולמעלה תוך כדי יישור מהיר של הברכיים. בנחיתה חזרה על הקרקע הברכיים יהיו מעט כפופות על מנת לבלום בצורה טובה את הנחיתה.

הצעות לתרגול:

1. בשלב ההכנה ניתן לעודד את הילד לתנועות כיפוף ויישור הברכיים- נחזיק בידיו של הילד ונמשוך בעדינות למעלה ולמטה לעידוד תנועה למעלה ולמטה.
2. תרגול קפיצות לצלילי שיר- כדוגמת "צפרדע ירוקה", "קנגרו" ועוד
3. עידוד קפיצה לצורך פיצוץ בועות סבון

קפיצה לפנים

קפיצה לפנים דומה לקפיצה במקום, כאשר בשלב הקפיצה נכוון לשלוח את הידיים יותר קדימה, ולהביא את הגו קדימה לזווית של כ-45 מעלות. בשלבים הראשונים תתכן קפיצה עם רגל אחת מובילה בניתור ובנחיתה, בהמשך נצפה לקפיצה ונחיתה כששתי הרגליים יחד.

קפיצה ממדרגה - מבוצעת באותה הטכניקה, בשלבים הראשונים בתמיכת שתי הידיים או יד אחת ובהמשך נעודד לקפיצה עצמאית.

הצעות לתרגול:

1. בשלבים הראשונים אפשר לעזור ע"י תמיכה בידיים בזמן הקפיצה.
2. תרגול קפיצה מעל חבל המונח על הרצפה, קפיצה לתוך חישוק או קפיצה לצורות המצוירות על הרצפה. ניתן לשלב במשחק קפיצה לפי פקודה, לדוגמה משחק "ים-יבשה".
3. בכל משחק מומלץ להשתתף יחד עם הילד על מנת להדגים את הטכניקה הנכונה לקפיצה.
4. עידוד קפיצה למטה מהמדרגה האחרונה בסיום ירידה במדרגות, קפיצה ממתקני חצר, קפיצה מחומה נמוכה.



קפיצה ממשטח מוגבה

התקדמות בקפיצות

קפיצות רצופות בשתי הרגליים, ללא הפסקה בין קפיצה לקפיצה.