



**הגאונות שבפשטות**  
**מאת: אביטל איזנשטט**

**שכיבה על הגב:**

- \* נשימות < להוסיף Pelvic rocking < (apt ,ppt) Pelvic rocking < לצדדים (רוטציה באגן) < Pelvic rocking כשהאגן באוויר < Bridging + ידיים
- \* ידיים לצדי האוזניים Leg slide + Knee fold עד לניתוק הרגל מהרצפה וחזרה רגל אחרי רגל < כשהידיים יורדות שתי ברכיים יחד באות אל הבטן < להוסיף Hundred < Chest lift
- \* Roll up - לבצע flex בכפות הידיים והרגליים חצי דרך ובחצי השניה של העליה לבצע point (כנ"ל גם בדרך חזרה)

**ישיבה:**

- \* הכנה ל- Spine stretch: flexion של הגב עם גלגול האגן לאחור ו- flex ידיים ורגליים, extension של הגב עם גלגול האגן לפנים (והטייה לפנים) ו- point ידיים ורגליים
- \* ישיבה זקופה, ידיים ישרות לתקרה ו- point ברגליים - לרדת ל- Spine stretch ב- flex ידיים ורגליים (ללא תנועת האגן)
- \* Saw עם 2 ניעות למטה
- \* Back support (לשים דגש על point/flex בכפות הרגליים)

**עמידת שש:**

- \* flexion/extension - בקימור עד לניתוק ברכיים על גב כפות הרגליים, בהקשתה משקל הגוף לאחור (ידיים משתרשות לרצפה) < להשאר לאחור וניתוק יד אחת מהרצפה לסירוגין (mid position) < פירמידה ו- plank מספר פעמים ולסיים בשכיבה על הבטן.

**סדרת Extension:**

- \* הכנה: ידיים לצדי הכתפיים, מרפקים כפופים: לעלות ל- Flight, לשלוח יד אחרי יד לפנים, להחזיר יד אחרי יד ולרדת < Swan dive < Swan
- \* תנוחת מנוחה: לעלות ל- Flight ידיים לצדי הגוף מתברגות החוצה תוך כדי העלייה ופנימה בירידה < להשאר למעלה ופרופלורים בידיים

**צדדים:**

- \* עמידת ברכיים: ידיים ישרות שלובות לתקרה לצדי האוזניים (כמו חץ) - להמתח ל- Side flexion מצד לצד < Plank < Thigh stretch לרדת מרפק-מרפק ולעלות חזרה יד-יד < להשאר על המרפקים וכמו "תחנת רוח" לעבור ל- Side plank מצד לצד.
- \* שכיבה על הצד: Side lift < להשאר למעלה ולבצע Single leg kick בשכיבה צידית (פעם רגל עליונה ופעם תחתונה) < Double leg kick בשכיבה צידית
- \* Side teaser מצד לצד לסירוגין עד למעבר לצד השני
- \* אחרי הצד השני לסיים ב- Boomerang

**שכיבה על הגב:**

- \* סדרת בטן: Lift & lower ,Criss cross ,Hamstring pull ,Double leg stretch ,Single leg stretch
- \* Scissors
- \* Corkscrew
- \* Teaser
- \* Rolling like a ball ולסיים במעבר לעמידה

**עמידה:**

- \* ידיים לתקרה, לעלות לרלווה ידיים נפתחות לצדדים ולרדת ידיים עולות לתקרה < להשאר ברלווה ולכפוף ברכיים ידיים באות לפנים וחזרה (להשאר בגב ניטרלי) < להשאר עם הברכיים כפופות ורק הידיים עולות ויורדות מלפנים
- \* עמידה זקופה על רגל אחת, ברך כפופה לחזה - ידיים עולות לתקרה (ש"מ) < "הלוחם 3" (מאזן) < לרדת ל- Lunge ולהכנס לפיתול (יד עולה לתקרה) < רגל אחורית נסגרת לקדמית ועלות חוליה חוליה לצד השני < צד שני < מתיחות בפיסוק רחב < לזגזג רגליים עד רוחב אגן ולעלות חוליה חוליה עד לעמידה זקופה.