



## הרפרטואר הקלאסי שלי / מאת: מייכלי רותם

**חימום בעמידה:** נשימות, להוסיף ידיים מעלה עד להקשתה ומטה עד לכפיפת בית חזה, כנ"ל כשהידיים שלובות מאחורי הראש, roll down כיפוף ויישור ברכיים, פירמידה: הרמה והורדת עקבים פעם מקביל ופעם פתוח לסירוגין.

**HUNDRED:** הכנה - שכיבה על הגב עם הרגליים צמודות, ידיים ארוכות לאחור (דגשים לאורך ול-imprint).

\* רגליים כפופות וידיים דוחפות את המזון לפנים עד לגלגול אגן לאחור וחזרה, להמשיך עד לניתוק ברכיים, להוסיף ניתוק ידיים ולשחרר, באחרון להישאר וניעות ידיים מטה (50).

\* ליישר שוב רגליים וידיים מאחורי הראש לכפיפת חזה, ידיים דמיוניות דוחפות מזון עד לניתוק רגליים, באחרון להישאר ולהשלים ניעות ידיים (50).

### Roll up

**ישיבה זקופה:** ידיים לצידי האגן וקימור והקשתה, ידיים לאחור על הרצפה ולרדת בגב עגול לשכיבה כשהידיים ב-V רחב לאחור, לעלות באותה דרך, להמשיך את תנועת הידיים למעגל שלם לשני הכיוונים.

**Leg circle** - מתיחות לכל הכיוונים (פיתול, קרסול על ברך, לערסל שוק ורגל שנייה ישרה עולה ויורדת), לבצע את התרגיל עם ובלי תנועת אגן.

**Corkscrew** (עם ההכנה)

**Roll over**

**Scissors**

### סדרת בטן:

**Single leg stretch** הכנה - רגליים לתקרה (ראש למטה) ולסירוגין רגל יורדת ישרה והשנייה אל הבטן במשיכה ואז לתרגיל הקלאסי.

**Double leg stretch** בתמיכת הידיים כשהן שלובות מאחורי הראש ומרפקים נסגרים ונפתחים, להוסיף הטיה של כל הגוף הצידה בפתיחה וחזרה בסגירה.

**Criss cross** שכיבה על הגב, ידיים מאחורי הראש ורגליים כפופות - חזה פונה לימין תוך יישור רגל שמאל לפנים, לנתק את ברך ימין מעלה ולחזור: ברך, חזה ורגל. אחרי שני הצדדים לתרגיל הקלאסי.

**Lift and lower** לבצע הורדת רגל, רגל ושתיהן יחד כשהראש למטה והידיים ישרות לאחור, כנ"ל כשבית החזה בכפיפה.



### **:Saw and side bend**

ישיבה כשרגל אחת ישרה הצידה והשנייה כפופה - בתנופה לעלות למתיחה צידית אל הרגל הישרה (הכפופה דורכת) וחזרה עד לפיתול לצד השני, להוסיף רגל מאחור באה ישרה לפנים (להוסיף תמיכה של היד השנייה) וחזרה, צד שני וה- saw הקלאסי.

### **Back support**

### **Side kick kneeling**

להתחיל בעמידת שש ברך אל המצח עם קימור ויישור לאחור עם הקשתה, רגל ישרה מאחור באה הצידה וחזרה לאחור, באחרון להניח רגל ישרה הצידה ולעלות לעמידת ברך ורגל למתיחה צידית (mermaid) ואז לתרגיל הקלאסי.

### **Thigh stretch kneeling and spine stretch kneeling**

### **:Extension**

שכיבה על הבטן עם הידיים ארוכות לפנים, הרמת חזה ל- Flight וחזרה, להישאר למעלה ובלי לאבד גובה של בית החזה, מרפקים יורדים ועולים.

יד אוחזת קרסול למתיחה ומושכת עד לשכיבה צידית, רגל שנייה, כנ"ל עם אחיזת שתי הרגליים

### **Double leg kick**

### **Swan**

### **פירמידה**

**Front support לתוך Lunge ונדנדה בין Lunge ל- Split בעמידה (לבצע גם לצד שני)**

### **מתיחות סיום**

תהנו, מייכלי