

## מערך שיעור – 2 קוביות יוגה – לא מה שחשבתם! - דין סער

### כנס גינוסר

#### חימום:

- נשימות, הטיית, קוביות בצורת פלוס, קימור וקיעור של הגב כשהקוביות נלחצות כנגד השוקיים, רוטציות עם פיתול, קוביות מונחות על הרצפה לרוחב, אחת מעל השנייה ואותו הדבר לצד השני.

#### רצף ראשון – עמידה – א-סימטרי

1. מכרע עם שוק באוויר מונחת על שתי הקוביות לאורך, עקב של רגל קדמית עולה ויורד (4X) בשילוב תנועת ידיים.
2. הפרדת קוביות, אותו מנח, מכרע – רגלים (קדמית ואחורית) מונחות על הקוביות כשהן לאורך, כל רגל על קוביה. ניתוק הרגל הקדמית מהקוביה בכל פעם לצד אחר של הקוביה, הנעה והסעה של האגן לפנים ולאחור (4X).
3. מכרע, אותו מנח – ניתוק הקוביה מהרגל הקדמית והחזקתה בין כפות הידיים, מרפקים לצדדים, שילוב רוטציות ויישור ברך אחורית עם עליה למעלה ויישור ברך אחורית ובחזרה למרכז (4X).
4. פלאנק צידי – רגל אחת נכנסת עם ברך כפופה פנימה – ניתוק קוביה והחזקתה באוויר וחזרה לפלאנק סימטרי (4X).
5. סידור הקוביות בקדמת המזרון כשהן מקבילות ומונחות לרוחב – שילוב פוש-אפ במרפקים צמודים ועליה לפירמידה, שילוב משחקי כפות ידיים מזרון וקוביה.
6. עליה לעמידה, סידור הקוביות בבסיס צר כשהפינות אחורית וקדמית צמודות ועמידה עליהן (רגל ימין לפנים), שילוב רוטציות עם ירידה פנימה של הרגל הקדמית מבלי לנתק את העקב של הרגל האחורית.
7. מעבר של תרגיל סימטרי –
  - סומו סקוואט, V Shape בידיים, סידור הקוביות אחת מעל השניה וממש להתיישב עליהן ולעלות לעמידה שניה כשכפות הרגליים פונות החוצה (4X).
  - שילוב ניתוק יד ורגל נגדית (4X) והחזקה סטטית בישיבה על הקוביות (א-סימטרי).
- רצף מספר 1 יבוצע לצד השני ומעבר של שני התרגילים סימטרי ו-א-סימטרי.

#### רצף שני – עמידת שש – א-סימטרי

1. פשיטה לאחור של הירך – בסיס צר מבחינת סידור הקוביות (קדמית ואחורית מקבילות), החזקה של הרגל עם יד נגדית באוויר, שילוב cat stretch (4X).
2. מעבר לעמידת ברך אחת על הקוביה האחורית ושליחת רגל שמאל הצידה – יד ימין לוחצת כנגד הקוביה השניה – שילוב הרחקת ירך ופיתול (4X) + אחיזה של גב כף הרגל עם ברך כפופה, מתיחה לכופפי ירך.
3. חזרה לעמידת ברך אחת, הסעה של הישבן לאחור אל העקב ועליה מעלה לעמידת ברך תוך גיוס ישבן וירך אחורית (4X).
- מעבר דרך פלאנק סימטרי וביצוע רצף מספר 2 לצד השני.

#### רצף שלישי – ישיבה – סימטרי

1. משחקי רגליים עם הקוביות – סידור הקוביות כשהן מקבילות וניתוק רגל ישרה באוויר ריצפה/קוביה.
2. "טיזר" – החזקה סטטית של שתי הקוביות בין הרגליים כשהן ישרות ל-8 שניות (4X).
3. Rolling like a ball עם שתי הקוביות כשהן צמודות ונלחצות כנגד השוקיים (4X).
4. "טיזר" עם הקוביות כשהן מונחות על השוקיים בצורה סימטרית לרוחב מבלי שיפלו, החזקה ל-8 שניות בכל פעם (4X).
5. מעבר לישיבה שלמה, שתי הקוביות משני צידי הגוף, כפות ידיים מונחות עליהן תוך שמירה על מרפקים ישרים, ישבן באוויר, הסעה של האגן לפנים ועלייה ל"גשר" והסעה של האגן לאחור עד לפשיטה מלאה של הברכיים כשכפות הרגליים ב-flex (4X).

#### שחרור, מתיחות והרפיה בעזרת הקוביות:

ישיבה על הקוביות כמו כסא לרוחב, אחת על השניה ושילוב הרפיה ונשימות.

**לפרטים נוספים על הכשרות, השתלמויות ושיעורי אורח:**

Instagram – [Dintrainer5](#)

Facebook – [Din Saar](#)

E-mail: [Dintrainer5@gmail.com](mailto:Dintrainer5@gmail.com)