

## מערך שיעור מכשירים (שיעור לדוגמא).

נשכב על הגב. כל הקפיצים או רק 4 (אחד מכל צבע)  
בר באמצע (מתחת ל-1.60 בר גבוה מעל 1.80 בר נמוך) לא צריך להגיד רק לסדר למי שצריכה

**נשימות- לשמור את האגן נטרלי לא לגלגל, להכניס בטן לסגור צלעות**  
**Hip roll** נעלה חוליה חוליה עד קו השכמות ונרד. נרגיש את הפרדת החוליות  
**foot work**

short pulses + קטנים + toes apart heels together \*  
heels on bar\* + קטנים  
(לזוודא שהאגן נטרלי, שהעקבים יציבים, 2 רגליים עובדות יחד ואין לחץ בברך עצמה)  
lift&Lower- למשוך עקבים מתחת לבר ומעל  
Running\*- לשמור אגן יציב  
(להרגיש מתיחה בשריר התאומים)

להתגלגל לישיבה להוריד קפיץ כחול לחזור לשכיבה על הגב.  
high half tow\* (לשמור עקבים גבוהים לא לגלגל אגן אחורה ולא לנתק אגן)  
One leg bend (העקב של הרגל שעל הבר נשמר יציב לא קורס פנימה. רגל שניה מוחזקת כמו  
פסל ב-90/90)  
bicycle

להתגלגל לישיבה. להשאיר קפיצים אחד אדום וכחול. לחזור לשכב על הגב.

## **midback series**

שכיבה על הגב. רצועות בידיים. רגליים במנח שולחן (90/90)  
מלמעלה למטה  
צדדים  
מעגלים  
מנוחה  
hundred

נשאר עם קפיצים אדום וכחול. נניח רצועות ברגליים.

## **רצועות ברגליים**

Lower&lift מקביל+turn out  
מעגלים  
Frog

לשחרר רצועות. להתגלגל לישיבה. ישיבת מזרחית פנים הצידה

Abduction+adduction  
פיתול  
mermaid

נסתובב עם הפנים מול הבר. נוסיף קפיץ צהוב (נשאר עם אדום וצהוב) ישיבה מזרחית גב צמוד לכותפות ניקח את הרצועות בידיים.

**front rowing .1**  
offering\*  
straight forward\*  
second position \*  
salut\*

נחזיר רצועות למקום. נסיר את הקפיץ הצהוב ונסתובב לצד השני לישיבת מזרחית

Abduction+adduction

**פיתול צד שני**  
**Mermaid**

קפיצים אדום וכחול ונעמוד על הרפורמר.

**Elephant – גב עגול +גב ישר**

**Knee stretch**

נרד מהרפורמר, נוריד בר למצב שטוח. נחבר את כל הקפיצים ונניח קופסה לרוחב צמודה לכותפות (1.70 ומעלה מעל הכותפות ראשיה שטוחה!)

**קופסא לרוחב**

רגליים ברצועת הבטחון ! קחו ישבן לאחור, רגליים מתוחות ברצועה. פלקס בכפות רגליים.

במרכז round back

נסתובב אל הצד נוציא רגל ונניח אותה כפופה על הקופסה \*mermaid+hok

נחזור למרכז- \*straight back

twist\*

mermaid\* צד שני.

נרד מהרפורמר נחזיר קופסה למקום

נשב על המיטה פנים לכותפות קפיצים אדום וצהוב

**Back rowing**

Plow

Triceps

עוד תרגיל מעניין שאני אראה לך בשישי

**אם יש עוד זמן ...**

**Side split**

בסוף תנוחת המנוחה ומסאז' לכל אחת.

