אימון נק' תורפה

רציונל

* לכולם יש נק' תורפה, גם לאנשים שנראים בלתי מנוצחים. אנחנו בני אדם אז לכולם יש חולשות
* חולשה נתפסת בחברה כחיסרון אבל אם מסתכלים עליה מנקודה אחרת אפשר לראות אותה כיתרון.
* להכיר את חולשות שלי ואת החולשות של האדם השני. ולדעת מתי להשתמש בהם ואיך.

ציוד: נספח א', מזרון עם דמות אדם, מסקנטייפ, כדור ספוג.

מה נשמע

משחק- סומו, כדורסל אנושי

1. כרטיסיות פזורות ברחבה. תבחרי משפט ותשמרי עליו כל האימון.

(רוצה שיאהבו אותי, לא אומרת את דעתי, אכפת לי מה חושבים עלי, סומכת על אנשים, קשה לי להגיד לא, רוצה לרצות אחרים, מתאהבת, לא אוהבת להיות לבד, מדברת הרבה, משווה את עצמי לאחרים)

1. מרוץ שליחים "איך פוגעים במישהו שאני מכירה"? מחלקים את הקבוצה לשני טורים. על כל קבוצה לכתוב מה שיותר דברים שעונים על השאלה, כל פעם חניכה אחרת רצה ללוח כותבת וחוזרת בריצה לחברה שלה וכן הלאה. בינתיים כולן רצות במקום.

מה משותף לכל הדברים שרשמתם?

1. תחשפי: דמות אדם מספוג. (אפשר לצייר על מזרון ספוג עם גיר/ מסקנטיפ)
2. שאלי: מה נראה לך הכי יכאב לו?
3. מסמנות נקודות על הדמות שלכן את הסימונים הבאים (ביצים, גרון, אף, עיניים)

סרטון הסבר:



1. הסבירי: ישנם דרכים מיומנויות יותר לפגוע בנקודות האלה אבל מה "שנחמד" בהן שלא צריך להיות מיומנת בשביל לפגוע בהן. מה שחשוב שתדעו זאת העובדה שהן נקודות תורפה הבולטות והחשופות ביותר שיש לאדם
2. שאלי (לא צריך שיענו על השאלה): מהי נקודת התורפה שלך?
3. להעמיד את הבנות בשורה ושיתרגלו את התנועות באוויר (תעברי איתן אחת אחת על התנועה הנכונה)
4. תרגול אחת אחת על המזרון ע הסימונים – עליהן לפגוע במטרות.
5. תרגול של המכות שלמדנו רק לפגוע במדויק ובמהירות לעודד השתפרות של הטכניקה שהן למדו.
6. קרוסלת סודות:
יושבות שורה מול שורה צפופות, ככה שלכל אחת יש חברה שיושבת מולה, מבקשת מהן להתקרב ולהחליף בינהן סוד. אחרי 30 שניות זזות ימינה והקצוות מתחלפות בשורות, ומחליפות סוד שוב עם חברה אחרת. חוזר חלילה –עליהן לספר סודות אחרים כל פעם. זה יכול להיות סוד ממש פשוט לדוגמה : אני אוהבת שחוגגים לי יומי הולדת או תמיד רציתי ללמוד לנגן וכו'.
7. סיכום: תפתחו את המשפטים שבחרתם.. תחשבו שניה אם זאת נקודת תורפה שלכן.. לכולם יש.
אבל אני רוצה לשאול אתכן אם אתן חושבות שאפשר שהנקודות שבחרתן יהיו נקודות חוזקה שלכן?