אימון הרמות

* התנסות חיובית בלהרים אחרות ושאחרות ירימו אותך.
* הכרות עם דרכים שונות להרים ככה שכולן יכולות.

1. חימום כל המפרקים: ידיים, כתפיים, אגן, מפרק ירך, בירכיים, קרסול, חימום גב.
2. משחקות בולדוג בריטי (על מזרונים בלבד): חניכה או שתיים עומדות בצד אחד של החדר, שאר הקבוצה עומדת על הקו/קיר בצדו השני של החדר. הבודדות צועקות "123 בולדוג בריטי" מהרגע הזה אסור ללכת או להסתובב אחורה, אפשר לצעוד רק קדימה או לצדדים . מטרת התופסות להרים אחת או יותר מהקבוצה באויר ולצעוק "123 בודוג בריטי" מי שנתפסה מצטרפת למרימות. מנצחת מי שנשארת אחרונה.
3. שאלי:
   1. מה העדפתן במשחק? להרים או שירימו אותכן? ולמה! (חכי לקבל קצת תשובות שונות)
4. אמרי: היום ננסה להרים אחת את השניה ולעוף, תנסו להבין תוך כדי האימון מה התפקיד המועדף עליכן ותנסו לא לדבוק בו אלה לעשות ההפך, ותעודדו אחת את השניה לנסות דברים חדשים.

מהלך

דגשים: המאמנת מלמדת ומדגימה כל תרגיל, על הזוגות להתחלף אחרי תרגיל אחד,

\*מי שלא רוצה עדיין לנסות שומרת על החברות שלה- מניחה יד לצד הזרוע של מי שעפה אבל לא מחזיקה אותה, במקרה והיא נופלת היא מלווה את הנפילה שלה .

1. אווירון<https://www.youtube.com/watch?v=pDvKgxk_0ZU&list=PLtDLeVhGrC2SQ_BJnQzb5FXHqT6Xv84-C&index=3>
2. מעלית ידיים/קופסא (מאימון כח ידיים) <https://www.youtube.com/watch?v=chjhsh-lgxc>
3. אווירון על הגב (עטלף) עד 1:30 לא מעבר <https://www.youtube.com/watch?v=Kdser5ipEhw>
4. קואלה/שק קמח/נסיכ.ה
5. כסא<https://www.youtube.com/watch?v=XXRJI8B2E-o&list=PLtDLeVhGrC2SQ_BJnQzb5FXHqT6Xv84-C&index=2>
6. טיפוס על חברה <https://www.instagram.com/p/Bs54yF5BIM2/?igshid=zge2re0owbs>
7. טיפוס חברה 2 <https://www.instagram.com/p/BvjpYTNIv9J/?igshid=tc3y3d3o1zt7>
8. זה מושלם לכיף והרגעות <https://www.youtube.com/watch?v=lkcg3w7gsms>
9. שחרור גב: גלגולים לכל הכיוונים
10. סיכום:
    1. מי גילתה מה היא מעדיפה ולמה?
    2. מי ניסתה משהו אחר ממה שהיא מעדיפה ורוצה לספר ?
    3. מי גילתה משהו חדש על עצמה?