התחמקות והתמודדות

רציונל

* אני מתחמקת מדברים בחיים שלי
* אני מתחמקת כדי לא להתמודד
* לפעמים אני לא יכולה להתמודד וזה בסדר
* מה אני יכולה ללמוד על עצמי בהתמודדות?

חימום מנשמע

**שאלה לאימון: ממה אני מתחמקת/בורחת בחיים?**

1. תופסת זנבות עם זנבות מנספח א'
כל חניכה מקבלת משפט בחתיכת נייר ארוכה ושמה במכנסיים, לפני ההזנקה כל החניכות נוגעות בקיר , בשריקה כולן מנסות לחטוף לאחרות את הזנב , מי שנשארת אחרונה בלי שיקחו לה את הזנב מנצחת.
עושות סבב נוסף.
מפזרות את כל הפתקים על הרצפה.
בקשי מהחניכות: קחו לעצמכן את המשפט שהתחברתן אליו נדבר עליו בסוף.

אמרי: נתרגל זריזות מהירות והתחמקות היום.

תרגילים סולם קואורדינציה \*\*\*חשוב להביא סולם ל4 חניכים .



1. ריצת קווים

לאט, מהר, תחרות





1. טורניר זריזות ידיים

2. איקס עיגול:
9 חישוקים על הרצפה ו6 כיפות סימון או כדורים ב2 צבעים. תחרות בין 2 קבוצות כמו מירוץ שליחים , הקבוצה הראשונה שמגיעה לרצף של הצבע שלה מנצחת.
3. ציד שפן חומה:
צריך מרחב לרוץ (מתאים לאולם או למדשאה) .
2 קבוצות שורה מול שורה, כל קבוצה מחליטה מראש מה היא מסמנת. שפן מנצח חומה, חומה מנצחת צייד וצייד מנצח שפן. סופרים יחד וכל קבוצה מסמנת לשנייה שפן/צייד/חומה המפסידים בורחים והמנצחים זוכים לרדוף אחריהם ולתפוס אותם –מי שנתפס עובר לקבוצה השניה.
4. דיון: השתפרתן בהתחמקות? במה זה תלוי? איזה כישורים צריך?
5. גלגולים.. דרך להתחמק:

6. תרגילים התחמקות הגנה עצמית (רק למאמנות שמרגישות בנוח להעביר )

7. סיכום דיון- איך למדת להתחמק בחיים? מה הדרך שלך להתחמק? החברות שלך עוזרות לך להתחמק? להפך?