תרגול בג'אם

בסוף אימון כ10-15 דק ישנה אפשרות לתרגול "חופשי"

בענפים כמו אקרו וסטרייט וורקאווט רוב התרגול נעשה יחד אבל באופן חופשי ללא הנחיה, מזמינים אחת את השניה לעשות תרגיל, מנסות שוב ושוב או מחליפות תרגילים.

ההנחיה כמעט ולא מורגשת, בעיקר עוברת בין הקבוצות הקטנות או נותנת דגשים וזמינה לשאלות. בפעמים הראשונות ישנה יותר הדרכה אבל המסגרת ברורה וקלה להעתקה ולכן קל לחניכות לשחזר את המשבצת הזו ללא הנחיה מיוחד בפעמים הבאות.

*"הוא מפגש בין אנשים, שבו הם מנגנים יחד ללא הכנה או ארגון מוגדר מראש.*

*הג'אם ככלל הוא יותר להנאתם של הנגנים מאשר להופעה ופעמים רבות משמש לפיתוח קטע מוזיקלי חדש, למציאת*[*עיבוד*](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A2%D7%99%D7%91%D7%95%D7%93_%D7%9E%D7%95%D7%96%D7%99%D7%A7%D7%9C%D7%99)*מתאים או רק לשם פעילות חברתית מוזיקלית. הוא יכול להיות מבוסס על שיר קיים או על מהלך הרמוני מוסכם או מאולתר כולו מתחילתו ועד סופו.*

*את הג'אם מנגנים נגנים חובבים ומתחילים לשם תרגיל או לשם ההנאה ועד לנגנים מקצועיים המקליטים את הג'אם, עורכים אותו ומפיצים אותו." ויקפדיה*

מהלך

* במהלך האימון מתזכרת שבסוף האימון יהיה זמן לתרגול חופשי ג'אם כדי ליצר ציפייה.
* אפשר לשים מוזיקה אבל לא חזקה כי צריך להצליח לתקשר בזמן התרגילים
* שואלת אם מישהי הביאה רעיון לתרגיל
* נותנת מספר אפשרויות לתרגילים ומתחילות בלבחור יחד תרגיל שמנסות ומצלמות (רק אם זה לא מפריע להן)
* אם המצלמה מונעת מחניכות לנסות אז להפסיק לנסות בהזדמנות אחרת
* מי שלא רוצה לשחק בגאם לא חייבת אבל כן צריך את עזרתה, וחשוב שהיא תשאר באימון על המזרון תתמוך בחברות שלה ותשמור עליהן שלא יפלו, או שיעשו שחרור מתיחות וכו..

יתרונות

* מסגרת אימונים נותנת ביטחון לחניכות, הן מכירות את מהלך האימון ויודעות מה צפוי לקרות ולכן הן פנויות להתמודד עם אתגרים אחרים וירפו מהצורך בוודאות של מהלך האימון.
* השתתפות פעילה של החניכות , יש יותר אפשרות ליצור את האימון ולא רק "לצרוך" את התכנים או את המאמנת.
* וולנטריות/בחירה של החניכות להשתתף בגאם ובמידה שהן רוצות להשתתף, על התרגילים שהן רוצות לבצע, מאפשר לחניכות להוריד התנגחות על השתתפות כי ניתנת להן האפשרות לא להשתתף בחלק מהאימון.
* מקטין את הפער בין המאמנת לקבוצה , המאמנת היא עוד משתתפת בגאם והחניכות יכולות ללמד אותה דברים חדשים ולהכיר את היכולות שלהן להדריך ולהיות אחראיות, ומאפשר להן לראות את המאמנת גם במצבים של למידה שזה קוד מאוד חשוב להטמיע ואין דרך יותר טובה מדוגמה אישית.