



## תוכנית פעילות להשתלמות מאמנים

### עם המאמן סרג'יו לוקאס

#### **יום שישי :**

#### **מתעמלים סגל רחב**

- 9:00 : פגישה והיכרות עם המאמן .
- 9:10 : תחילת פעילות על הטרמפולינה - חימום ותרגילי בסיס מחוץ לטרמפולינה .
- 10:00 : אלמנטים בסיסיים על הטרמפולינה .
- 10:15 : סלטו לפנים ולאחור במצבים השונים כולל חצי פניה .

#### **מתעמלים סגל מצומצם**

- 10:45 : תרגילים להעלאת גובה הקפיצות .
- 11:05 : דאבל לאחור גוף ישר .
- 11:30 : בורג סלטו חצי .
- 12:00 : תרגילי כושר ספציפיים .
- 12:30 : הפסקת צהריים .

#### **מתעמלים סגל רחב**

- 15:30 : חימום ספציפי למתעמלים צעירים .
- 15:50 : בורג לאחור .
- 16:30 : בורג וחצי .

#### **מתעמלים סגל בכיר**

- 17:00 : בורג וחצי סלטו חצי .
- 17:45 : דאבל, דאבל גוף ישר .
- 18:30 : סיום יום ראשון .

ISRAEL GYMNASTICS FEDERATION  
TEL-AVIV NATIONAL SPORT'S CENTER  
2 SHITRIT ST. TEL-AVIV  
TEL: 972-3-6491476/7 FAX 972-3-6491478  
E-mail: office@gymnastics.org.il



איגוד ההתעמלות בישראל

ע"ר 9-492-024-58

מרכז הספורט הלאומי תל-אביב

רח' שיטרית 2 תל-אביב 69482

טל' 03-6491476/7 פקס 03-6491478

Web Site: <http://www.gym.org.il>

## יום שבת :

### מתעמלים סגל רחב

9:00 : חימום .

9:30 : סלטה לבטן + מטוס לגב והמשך .

10:15 : דאבל אחורה + דאבל חצי(מצבים שונים) + דרכים להגברת הסיבוב .

11:00 : דאבל טוויסט .

### מתעמלים סגל בכיר

11:30 : הרצאה עיונית.

12:30 : הפסקת צהריים .

15:30 : הרצאה עיונית .

16:30 : חימום

17:00 : מילר + דאבל עם שתיים וחצי ברגים .

17:30 : טריפלים .

18:00 : סיום הקרוס- סיכום ופרידה.

- ✚ באלמנטים יינתנו דגשים במניעת טעויות טכניות וספציפיות ויובאו דרכי עבודה כהכנה לקראת האלמנט .
- ✚ יהיה פירוט לגבי הטעויות הכלליות של האלמנטים ואיך ניתן לשפרו לרמת ביצוע נכונה ואופטימאלית .
- ✚ הכנות ומעבר בין אלמנט לאלמנט /שיטות שונות להדרכה באלמנטים השונים.