

כפיפת מפרקי האצבעות

1. כאשר מפרקי בסיס האצבעות ישרים, כופפי את שני מפרקי האצבעות הרחוקים כפי שניתן לראות בתמונה.



הישארי במנח זה למשך _____ שניות

2. חיזרי למנח ההתחלה



3. כופפי את האצבעות ונסי לגעת בבסיס כף היד, כפי שניתן לראות בתמונה.



הישארי במנח זה למשך _____ שניות

4. חיזרי למנח ההתחלה



5. סיגרי אגרופ, כפי שניתן לראות בתמונה.

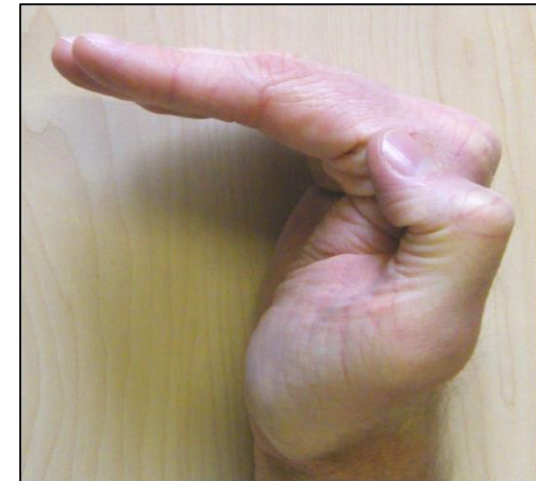


הישארי במנח זה למשך _____ שניות

חיזרי למנח ההתחלה

חיזרי על התרגיל כולו _____ פעמים

כפיפת מפרקי בסיס האצבעות

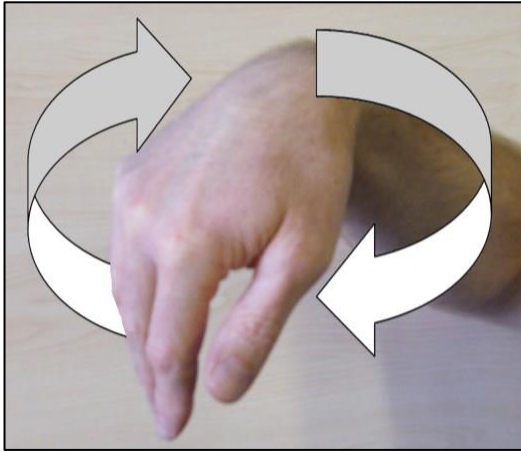


1. כופפי את מפרקי בסיס האצבעות כפי שניתן לראות בתמונה.

2. השאירי את מפרקי האצבעות האחרים ישרים.

הישארי במנח זה למשך _____ שניות

ניתן לבצע את התרגיל בו זמנית בשתי הידיים



סיבובי שורש כף היד

סובבי את כף היד, מבלי להזיז את המרפק ואת האמה.
חזרי על הפעולה בכיוון ההפוך.
ניתן לבצע את התרגיל בו זמנית בשתי הידיים

הליכת אצבעות



1. הניחי את כף היד על השולחן, כך שתהיה בקו ישר עם האמה



2. הרחיקי את האגודל מכף היד הצידה, כפי שניתן לראות בתמונה



3. הרימי את האצבע המורה וקרבי אותה לכיוון האגודל



4. הניחי את האצבע על השולחן קרוב ככל הניתן אל האגודל



5. חזרי על הפעולה באותו האופן עם האצבעות האחרות.

הרימי את כף היד מהשולחן וחיזרי למנח ההתחלה.

הפרדת אצבעות

1. הניחי את כף היד שטוחה על השולחן



2. הפרידי את האצבעות והרחיקי אותן אחת מהשניה ככל שניתן, כאשר הן ישרות



הישארי במנח זה למשך _____ שניות

סחיטת אגרוף

1. אחזי את הכדור או הפלסטלינה כפי שניתן לראות בתמונה
2. לחצי חזק ככל הניתן והחזיקי למשך שתי שניות לפני שחרור האחיזה.



ניתן לבצע את התרגיל בו זמנית בשתי הידיים
אם יותר נוח לך, ניתן להניח את הידיים על שולחן בעת התרגול.

כפיפה אחורית של שורש כף היד

1. בישיבה, מרפקים צמודים לגוף וכפופי בזווית של 90 מעלות. אחזי את הגומיה האלסטית בשתי הידיים, כאשר שורש כף היד בכפיפה פנימה. ודאי שיש מרחק מספיק בין הידיים כך שהגומיה אינה רפויה.



2. כופפי אחורנית את שורשי כף היד כאשר האמות ישרות כך שהגומיה תימתח ככל הניתן אך ללא כאב.



3. החזיקי כך למשך שתי שניות, ואז חזרי באיטיות רבה אל המנח ההתחלתי.



אם יותר נוח לך, ניתן להניח את הידיים על שולחן בעת התרגול.

אם אין באפשרותך לאחוז את הגומיה כפי שמודגם ניתן לבקש הדרכה לביצוע חלופי

לחיצת אצבעות

1. גלגלי את הפלסטלינה לנקניק.
2. הניחי את כף ירך שטוחה על השולחן עם הפלסטלינה בין האצבעות כפי שניתן לראות בתמונה.
3. לחצי את האצבעות אחת אל השניה ככל הניתן כאשר הן ישרות כפי שמודגם בתמונה.



4. חזרי על התרגיל עם האצבעות האחרות

יד מאחורי הראש



נסי להגיע עם היד מאחורי הראש והצוואר רחוק ככל הניתן.

הישארי במנח זה למשך _____ שניות.

ניתן לבצע את התרגיל בו זמנית בשתי הידיים.

יד מאחורי הגב



נסי להגיע עם היד מאחורי הגב כלפי מעלה רחוק ככל הניתן.

הישארי במנח זה למשך _____ שניות.

ניתן לבצע את התרגיל בו זמנית בשתי הידיים.

צביטת אצבעות

1. גלגלי את הפלסטלינה לנקניק ארוך.



2. לחצי את הפלסטלינה בין קצה האגודל לקצה האצבע כפי שמודגם בתמונה.



3. לחצי חזק ככל הניתן

4. חזרי על התרגיל עם האצבעות האחרות בשתי הידיים



ניתן לבצע את התרגיל בו זמנית בשתי הידיים

