**אימון אחיות**

ציוד והכנות: להדפיס נספח תכונות פעמים, כדור ספוג קטן, שיא פאט פרקר, תמונות מודפסות של ממים.

שאלת האימון: איך את יודעת שמישהי חברה טובה?

ריצת מה נשמע

* הפתעתי את עצמי
* עמדתי על שלי
* הייתי חברה טובה
* התאהבתי

למאמנת: האימון בנוי ברובו מתחרויות בין החניכות. זה יכול להציף בחניכות קושי להתמודד עם כישלון והרבה התעסקות בהשוואה שלי מול חברות הקבוצה שלי. רצוי להחליף את הקבוצות כל משחק כדי לא ליצור מגה תחרות.  
מתח שהן חוות ביומיום רק שהפעם הן יוכלו לדבר עליו.

תחרויות קבוצתיות

1. מחניים (מחנות) כמה סיבובים עם כדור יחסית קטן ורך שיתאים לחדר. (אפשר אפילו כדור ספוג פיצי כמו שקונים בשוק)

תחרות כח סטטי

1. קבוצה נגד קבוצה עומדות במעגל אחד שתי הקבוצות. כל החניכות מרימות ידיים מקבילות לרצפה פרוסות לצדדים (יוצרות את האות T) מרפקים נעולים. הקבוצה הראשונה שלא נשארה לה נציגה עם ידיים באוויר הפסידה.
2. קבוצה נגד קבוצה נשענות על הקיר לממצב ישיבה (כמו סקווט) ונשארות לשבת. הקבוצה הראשונה שלא נשארה לה נציגה שנשענת על הקיר הפסידה.

תחרות אישית

1. האחרונה שנשארת בבטן סטטי
2. טורניר הורדת ידיים דגשים: בשכיבה על הבטן, מרפק נשאר על הרצפה ולא עולה. היד הפנויה מונחת לצד המרפק.

סולם תכונות

מחלקת כרטיסיות לשתי קבוצות   
על החניכות לסדר לפי סדר חשיבות את התכונות לנשים

הערה: דוגמה לתכונות בסוף הקובץ, ממליצה לערוך לפי המושגים שהחניכות משתמשות בהן.

אחרי שכל קבוצה סדרה עם עצמה נותנות לשתי הקבוצות לריב למי יש את הסולם הכי נכון ומנסות ליצור הסכמה על סולם אחד. לא באמת צריך להגיע לסולם אחד ואת חודלת אותן כשהן מתווכות קצת וזה מעניין ויש טיעונים מעניינים. עוצרת בשיא.

שאלי : **עכשיו את עושה להן** קטע ושואלת אותן למה הן בכלל הכינו סולם ? למה אף אחת לא כעסה וסירבה לעשות סולם כזה?

קוראות פאט פרקר- יש אישה אחת בעיר (לא הצלחתי למצוא חוץ מהספר עצמו) אם אין לך אז תקני בהזדמנות. אפשרות מחברה.. ואם לא אפשר לוותר.

דיון:

איך נהיה אחיות אחת לשניה?

למה קשה לנו להיות אחיות?

איך זה יתרום למרחב בטוח עבורי?

סיכום :  
מחנכים אותנו מגיל צעיר שאנחנו לא מתאימות להיות אחיות ושנועדנו לריב על בנים או מעמד.. אבל אנחנו לא רבות ומתחרות ככה בבנים, למה?   
כי ככה יהיה הרבה יותר קל "לפגוע בנו" אז אני מאמינה (ואני יודעת שזה קשה) לבחור בחברות שלנו לבחור להאמין אחת בשניה, לדאוג לכווווולן!

* בתולין
* מצחיקה
* חזקה
* שקטה
* יפה
* צנועה
* חכמה
* מעניינת
* מושכת
* קשה להשגה
* אהודה/פופולרית
* רצינות