**המירוץ למיליון**

מטרות

* האימון יצור חווית הצלחה לנערות
* החניכות יהנו מפעילות גופנית וירצו לבוא לאימונים
* תיאום ציפיות ראשוני על חשיבות האימונים

ציוד: 4 כוסות חדפ, 4 בקבוקי מים, 2 חבילות טופי, 3 חפצים שונים, 3 חישוקים, נעץ, 15 כסאות, כיפות סימון, בגדי "בנים", נספחים- מעטפות עם רמזים, מעטפות עם שאלות.

מציגות את עצמנו בקצרה ומספרות שהן יתחרו היום במרוץ למיליון.

**למאמנת: החניכות ירוצו בין המשימות אם את טיפה תתרגשי מהתחרות. המשימות צריכות לעורר בהן מחשבות על אפליה כלפי נשים בחברה. זה יכול להרים לנו לאימונים בכללי.**

מהלך:

כל זוג/קבוצה תקבל מעטפה שישר תזניק אותה לנק' הבאה. על הקבוצות לקרוא את כל הסימן דרך מהתחלה עד הסוף כדי לא לפספס שום משימה והוראה. עליהן לאסוף שאלות שנמצאות בתוך הסימני דרך ולעבור בהצלחה את כל המשימות. בהצלחה!

\*\*\* תכתבו שאלות שאתן חושבות שמעניינות את החניכות שלכן בשפה שלהן.

המשימות

* "המשרה הזאת תפוסה"- על המתמודדות לזרוק את החפצים הבאים לתוך המטרה אחרי שביצעו 7 סיבובים סביב עצמן. הקבוצה שתסיים ראשונה תקבל את הרמז הבא
* "בנות לא משתינות בעמידה"- על הקבוצה להצליח למלא את הכוס בעזרת בקבוק אחד בלבד כאשר הבקבוק נמצא במרחק רב מהכוס ואסור להן להתקדם מעבר לקו.
* "בנות לא יודעות לנהוג"- על כל קבוצה לאסוף 25 סוכריות טופי כאשר אחת החברות הולכת על שתי ידיים בלבד והחברה שלה מחזיקה לה את הרגליים באוויר.
* "בנות מתלבשות כמו בנות"- על הקבוצה לעבור מרוץ שליחים של 1000 מ' ובכל החלפה על החברה להחליף עם החברה השניה את בגדים שיחכו להם בנקודת ההזנקה
* דו קרב "בנות חלשות"- על החברות לבחור נציגה אחת  
  על החברה להחזיק בקבוק 1.5 ליטר ביד אחת כאשר היד מקבילה לרצפה ומושטת קדימה. הקבוצה שתנצח בדו קרב תקבל את הרמז הבא

משימה אחרונה היא משימה קבוצתית – סלון אמריקאי.  
כל החניכות יושבות על כסאות , פונות עם הברכיים לשמאל ומניחות את השכמות על הירכיים של החברה מימין.  
המאמנת מושכת את הכיסאות מתחת לחניכות ככה שבסוף התרגיל הן נשענות אחת על השנייה בלבד.

**סיכום- כל חניכה קוראת בלב את השאלה שהיא קיבלה.   
שאלי מי רוצה לענות על השאלה שהיא קיבלה או רוצה לשאול את החברות אותה. עונות על השאלות שקיבלו בזמן המירוץ**

השאלות להחביא בסמני דרך:

* מי לדעתך האישה המושלמת? למה?
* מה הדבר הכי טוב שקרה לך השבוע?
* לקרוא למישהי "כוסית" זו הטרדה?
* אישה שאוכלת בפומבי זה.....
* איך את מגיבה אם גבר זר פונה אלייך ברחוב?
* מפחיד אותך להסתובב ברחוב?
* מה דעתך על זה שגבר שהיה עם הרבה בנות זה סבבה ולהפך לא?