אימון –אמון

רציונל

* אני סומכת על מי שאני יודעת לצפות מה יהיה איתה
* אמון כמו כל אמונה- זאת ציפייה אז לפעמים מאמינים וסומכים על מישהו שאי אפשר לסמוך עליו אבל רוצים להאמין שיהיה אפשר לסמוך עליו.
* הבחירה לתת אמון מגדילה את היכולת שלך להאמין גם בעצמך.

חימום מה נשמע

שאלה לאימון- **על מי אני סומכת? למה דווקא עליה/ו**

משחק

מתחלקות לזוגות- אחת מכסה את עיניים והשנייה מכוונת אותה מרחוק (בלי מגע).  
כל זוג מקבל 4 נקודות ציון בחדר שעליהן לעבור דרכן עד לנקודה האחרונה.  
הנציגה שמגיעה ראשונה מנצחת.

שאלי: מה היה הדבר הכי חשוב בינכן בתרגיל?

תרגיל אמון

* בזוגות לתת לחברה שלך לתפוס אותך לפני נפילה לאחור על מזרונים. אפשר להגדיל את המרחק באישור המאמנת. אפשר להחליף חברות
* לעמוד כל הקבוצה במעגל צמוד ומתנדבת עומדת במרכז המעגל ונופלת עם עיניים עצומות לכיוון והחברות מנדנדות אותה מאחת לשנייה.
* שני טורים בזוגות מחזיקות ידיים ואחת נשכבת על הידיים של כולן. מתקדמות ירימו את המתנדבת יותר גבוה מעל הראש על הידיים שלהן.

שאלי: **מי הרגישה בטחון מלא? מי התחילה מפחדת וסיימה את התרגיל פחות מפחדת?**

מחשבה- אני מרגישה בטחון בסביבה שאני סומכת על החברים שמרכיבים אותה.

תרגילי כח וגמישות

1. תרגילי השענות פשוטים:
   1. מחזיקות ידיים בזוגות פנים אל פנים, מצמידות קצות אצבעות רגליים לקצות אצבעות של החברה ונשענות אחורה בעדינות עד שמגיעות לאיזון.   
      ממשיכות באותו תרגיל ומוסיפות כפיפה של הברכיים עד לישיבה יחד, וחזרה לעמידה.
   2. בזוגות גב אל גב נשענות אחת על השניה, ויורדות לאט שהגב נשאר צמוד עד לישיבה, חוזרות לעמידה דרך השענות גב אל גב.
   3. נשענות על כפות הידיים פנים אל פנים , לאט לאט תוך כדי השענות אחת כלפי השניה , כל אחת צועדת אחורה – מרחיקות את הרגליים, מגדילות את הפער בין הגופים אבל כפות הידיים נשארות צמודות ודוחפות בעדינות כנגד השניה לצורך איזון (התחושה היא כמו plank , שרירי בטן,גב,ידיים,רגליים).
2. כולן במצב "סרטן"/"שולחן" חצי מהבנות קמות ועולות לחברה שלה על הירכיים . (שרירי בטן, גב, ישבן)
3. בשלשות עושות אווירון (תאומים, גב, בטן) אחת שומרת על הזוג ומתחלפות.

דוגמה בסרטון:



1. תרגילים פשוטים בהתחלה (בלי התרגילים הגבוהים)



דיון סיכום:

* אמון זה דבר שיכול להתפתח בין אנשים? במה זה תלוי?
* את היית מגדירה את עצמך כאחת שנותנת אמון באחרים?
* איפה בחיים שלכן הרגשתן שאתן נותנות אמון ומתי לא?
* **מה אמון נותן לנו? זה נותן יותר ביטחון או להפך?**

סיכום המאמנת- אמון זה כלי מאוד חשוב שיש לנו. אנחנו לומדות לתת אמון באנשים כשיש לנו אמון בעצמנו, כשאנחנו מכירות את עצמנו את הגבולות שלנו אנחנו גם יודעות לתת יותר אמון ולא רק "להיזרק" לתוך סיטואציות שאנחנו לא יודעות מה יקרה לנו בהם (דוגמה לחניכה שקפצה על כל תרגיל בלי היסוס) שנח לנו עם החברות שלנו ואפשר לסמוך עליהן כי יש מרחב שיצרנו איתן שכולן פגיעות וכולן אחריות אחת על השנייה הצלחנו לבנות אמון בינינו ואני מקווה שנמשיך לבנות אותו ביחד גם באימונים הבאים.