זריזות והתחמקות

רציונאל

* אני מתחמקת מדברים בחיים שלי
* אני מתחמקת כדי לא להתמודד
* לפעמים אני לא יכולה להתמודד וזה בסדר
* שווה לי ללמוד להתמודד עם מה שאי מזמינה לעצמי

חימום מנשמע

**שאלה לאימון: ממה אני מתחמקת בחיים?**

1. תופסת זנבות עם זנבות מנספח א'  
   קחו לעצמכן את המשפט שהתחברתן אליו נדבר על זה בסוף

אמרי: נתרגל זריזות מהירות והתחמקות היום.

1. ריצת קווים

לאט, מהר, תחרות

1. טורניר זריזות ידיים

אחת תופסת שנייה בורחת

1. דיון: השתפרתן בהתחמקות? במה זה תלוי? איזה כישורים צריך?
2. גלגולים.. דרך להתחמק
3. סיכום דיון-