

הסתדרות הצופים העבריים בישראל מחלקת הדרכה

תרגילי - סדר ת"ס

ערך: יואל בר-גיל
תמוז תשל"ח

תוכן החוברת

- [הקדמה](#)
- [לשם מה ת"ס בצופים?](#)
- [העברת ת"ס](#)
- [סידור הקבוצה להעברת ת"ס](#)
- [לימוד ת"ס במהלך השנים](#)
- [הפקודות](#)
- [עמידות יסוד](#)
- [סידור הקבוצה ויישורה](#)
- [הנפת דגל והורדתו](#)
- [צעדים בודדים לפני, לאחור, לצדדים](#)
- [פתיחת שורות וסגירתן](#)
- [פניות \(במקום\)](#)
- [צעדה, דריכה במקום, עצירה](#)
- [שינוי כיוון תוך צעידה: שינוי כיוון](#)
- [שינוי כיוון תוך צעידה: פניות](#)
- [מסירת אגרת](#)

הקדמה

תרגילי-סדר, או כפי שאנו רגילים לכוונתם - ת"ס, הם מקצוע - צופי בו משתמש כל מדריך וראש-גדוד בתנועת-הצופים. אנו משתמשים בת"ס, כדי לסדר קבוצה, לארגן מסדר או להפגין עצמה, סדר ורהיטות - ביצוע.

למרות שמקצוע הת"ס נפוץ ביותר (אולי יותר מכל המקצועות הצופיים הרי שמוקדשת תשומת לב מועטה לפרטיו).

הפקודות לא ניתנות כראוי; לא תמיד זוכרים למה בעצם צריך ת"ס, ולעיתים אף מענישים באמצעות מקצוע צופי: - "אתם לא בסדר, אז נעשה ת"ס עד שתהיו בסדר!"

בחוברת זו ניסינו להסביר מדוע צריך ת"ס בצופים וכיצד נגזר מקצוע זה מהמטרה החינוכית של תנועת הצופים. תיארונו את תרגילי-הסדר הבסיסיים תיאור מפורט ככל האפשר, בליווי תמונות להדגמת הביצוע הנכון והמדויק.

חלק מהתיאורים בחוברת זו אינם מתיישבים עם צורת ביצוע ת"ס המקובל בשבט זה או אחר. בחוברת זו מתואר הביצוע הנכון ולכן שווה לשנות / לתקן מסורת שבטית ולעשותה נכונה יותר.

חלוקת תרגילי-הסדר ולימודם במשך השנים פורט בטבלה מיוחדת (המתאימה לדרישות

כרטיסי הדרגה).

כאמור, מתוארים בחוברת זו תרגילי-הסדר הבסיסיים כמתחייב מדרישות הדרגות.

לחפצים בת"ס - ראווה - בתרגילי-סדר מיוחדים, מסובכים ומרהיבים - תצא בעתיד הקרוב חוברת השלמה, בה יתוארו תרגילי ת"ס - ראווה למפגינים.

אנו תקווה שחוברת זו תשפר תדמית וביצוע למקצוע צופי נפוץ!

בהצלחה!
מחלקת הדרכה

● בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

לשם מה תרגילי-סדר בצופים?

תרגילי הסדר (ת"ס) נועדו להקל עלינו לסדר קבוצה ולשלוט בה, ת"ס מרגיל את חברי הקבוצה למשמעת, למילוי הוראות ולפעילות בצוות. דיוק הביצוע והאחידות הנדרשים בעת ביצוע ת"ס מקנים לחברי-הקבוצה רגישות לדיוק.

חלק ממסגרת הת"ס הוא הלבוש הנקי והמסודר וההופעה הנאה ועקב כך מורגלים חברי הקבוצה להופעה נאה ומסודרת.

באמצעות תרגילי-סדר ניתן לאתר הכוחות המנהיגים בקבוצה ואף לטפחם.

אם בביצוע ת"ס בכלל אנו מקנים סדר, משמעת, ציות, הופעה מסודרת, דיוק ואחוות צוות בפעילותו, הרי שבתרגילי-סדר טקסיים (תס"ט) בפרט - באים גורמים אלה לידי ביטוי רב יותר, תוך שהם מפגינים את עוצמת הקבוצה ואיכות תכונותיה.

ובכל זאת - למה לנו את זה בצופים?

עיון חטוף במטרה החינוכית של תנועת הצופים, זו המאירה דרכנו בעיסוקנו בשכבות הצעירות, יוכיח לנו שבין יתר הדברים אנו שואפים להרגיל הנוער לסדר, למשמעת לדייקנות ולפתח בהם הרגש החברתי הבא לידי ביטוי גם בעבודת צוות וביצוע משותף ומושלם של דברים.

● בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

העברת ת"ס

עם כל מעלותיו של הת"ס, יש לו תכונה מעניינת: הוא נחמד למעט זמן; ונמאס מהר מאוד אם הוא מוגש במידה מוגזמת. לכן יש להעביר ת"ס משך זמן קצר מדי פעולה (כ - 1/4 שעה בלבד). אף אם עלינו ללמד תרגיל חדש מוטב לעשות זאת במספר פעולות מאשר להדגיש את הסאה ולהמאיס הת"ס על-ידי הגשה לא נכונה. כשאנו מלמדים תרגיל חדש, אפשר להאריך מעט זמן פעולת - ת"ס.

בכל מקרה תסתיים פעולת הת"ס (בעת לימוד תרגיל חדש) בתום 1/2 שעה או כשחברי

הקבוצה מתחילים לגלות סימני עצבנות ואי-שביעות רצון (מה שיקרה קודם).

כדי שנוזה את חברי הקבוצה ביתרונות שלשמש נועדו תרגילי-הסדר, צריך לחבב עליהם ת"ס על-ידי הגשתו במנות קצובות ובאווירה נינוחה.

חשוב לציין ולהעיר שתי נקודות:

1. בפעולות ת"ס על המדריך לשמש דוגמא אישית למופת בהופעתו ובהתנהגותו.

1. בשום מקרה אין לנצל ת"ס לייסור הקבוצה ולהענישה. (כפי שלא מענישים קבוצה על-ידי העברת פעולה בעיקוב).

● בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

סידור הקבוצה לפעולות ת"ס

ללימוד

ללימוד תרגיל חדש, או לשיפור ביצוע תרגיל מוכר - מסדרים הקבוצה בצורת "ח".
הערה: ה"ח" תסודר כך שלחניכים לא תהא שמש בעיניים.

ההסבר יינתן לכל הקבוצה יחד.

ההדגמה תינתן 4 פעמים - בכל פעם יפנה המדריך פניו לכיוון אחר - כך תוכל כל צורה לראות הביצוע המושלם מכל הכיוונים. תרגול, בשלבים או בבת-אחת, יבוצע על-ידי כל שורה לחוד, כך יוכל המדריך להקפיד על ביצוע רהוט ולהעיר על הטעון תיקון.

לתרגול שוטף וחזרה

תרגול מסכם ללימוד תרגיל חדש, תרגול שוטף או חזרה יערכו כשהקבוצה מסודרת בשלוש.

הערה: גם בתרגיל יש להקפיד על סידור השלוש כך שלחניכים לא תהא שמש בעיניים.

המעבר ממצב "ח" - ללימוד, למצב שלשות - לתרגול יעשה על-ידי השארית שורה המרכזית ב"ח" במקומה והבאת שתי השורות האחרות - אחת לפנייה ואחת לפנייה.

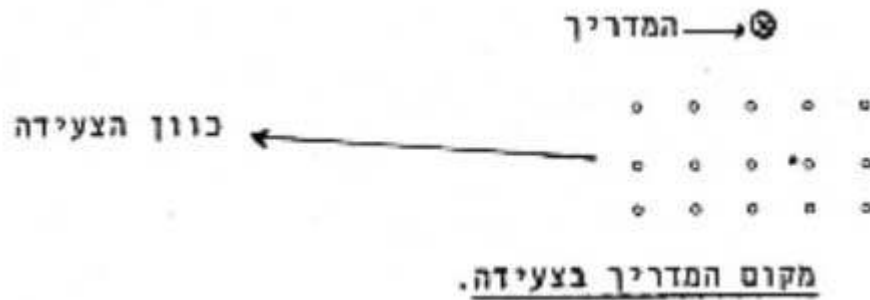


מיקום המדריך

מדריך המלמד תרגיל חדש (כשהקבוצה מסודרת ב-"ח") ימצא: במרכז ה"ח" בעת ההסבר וההדגמה.
לפני / אחרי כל שורה בעת תרגול שורה בודדת.

מדריך המתרגל קבוצה ימצא לפני הקבוצה (פניו אל פני חברי הקבוצה) ובמרכזה.

מדריך המצמיד קבוצה ימצא מימין לקבוצה בשליש האחורי שלה.



● בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

לימוד תרגילי-סדר במהלך השנים

להלן טבלה המפרטת אילו תרגילי סדר יש ללמד בכל שנה ושנה, בהתאם לנדרש בכרטיסי-הדרגות.

הערות:

- א. המדריכים מתבקשים להקפיד ולא ללמד תרגילים של שנה מתקדמת יותר בשנה כלשהי - "כי בא להם".
- ב. תרגילי-ראווה רצוי לבצע עם שכבת "מבטיחים" (כיתה ח') ואילך ולא קודם לכן.
- ג. בכל שנה יש לחזור ולתרגל כל התרגילים שנלמדו בשנים קודמות.

מס'.	שכבה	דרגה	תרגילים חדשים לפי כרטיס-הדרגה	הערות
1	עופרים	ניצן	עמידות-יסוד, יישור, התפקדות, פניות במקום	זהו מפגש ראשון עם ת"ס
2	נחשונים	ג'	הנפת דגל	מומלץ ללמד צעדים לפנים, לאחור, לצדדים.
3	משוטטים	ב'	צעידה, פניות תוך כדי צעידה	
4	חותרים	א'		מומלץ ללמד פתיחת שורות וסגירתן.
5	מבטיחים	צופה	מסירת אגרת	

● בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

הפקודות

כדי לשוות לת"ס מסגרת מכובדת, יש להקפיד לומר פקודות נכונות, מדויקות ומוטעמות כראוי.

מבנה הפקודה

כל פקודה מורכבת מ"התראה" ומ"צו". ישנן פקודות שלפניהן ניתנת "הקדמה".

הקדמה - באה להסביר לקבוצה התרגיל אותו היא עומדת לבצע.

התראה - נועדה לרכז את תשומת הלב של חברי הקבוצה ולהכניס בדריכות המירבית לביצוע התרגיל.

צו - הוא מתן ההוראה לבצע התרגיל.

קצב מסייע - ניתן מיד לאחר הצו, אם יש צורך בכך (להשגת ביצוע מושלם).

דוגמה למבנה הפקודה:

"הקבוצה תפנה לאחור.	אחור-ה	(פ)נה!"
הקדמה	התראה	צו

קצב מסייע: "(ש)תים, (ש)לוש, (ס)גור!"

הקבלה לספורט

תחרות ריצה מתחילה בדומה לביצוע תרגיל בת"ס: הקריאה: "מוכנים?! הכון. רוץ!" מוכרת לכולנו.

חלק הפקודה	ת"ס	ריצה
הקדמה	הקבוצה תפנה לאחור	מוכנים!?!
התראה	אחורה	היכון...
צו	פנה!	רוץ!

הטעמת הפקודות

לדרך הטעמת הפקודות חשיבות רבה והשלכה ישירה על רמת הביצוע שתושג על-ידי הקבוצה המתורגלת.

לא מאמין?

קח בחור תקיף (מנהיג) ותן לו לפקד על הקבוצה, קח בחור שקט ושלו (נגרר ומסכן) ותן לו לפקד על הקבוצה.

אני מבטיחך שתבחין בהבדל בביצועה של הקבוצה.

ככל שהפקודות תהיינה ברורות יותר ומוטעמות יותר, כך תשתפר רמת הביצוע.

הקדמה - תאמר כהכרזה, ללא הטעמה מיוחדת: "הקבוצה תפנה לאחור".

התראה - תאמר באריכות, במלרע, ובקול רם: "אחור-ה..."

משיכת סוף המילה מותחת את חברי הקבוצה ודורכת אותם כראוי לקראת ביצוע התרגיל.

צו - יאמר בקול-רם ובקצרה, תוך הדגשת סוף המילה ובליעה ידועה של תחילתה.

קצב מסייע - יינתן כצווים: "(פ)נה!" (א)אחת!" וכו'.

נותן הפקודות -

מסדר המפקד (ראש גדוד או מרכז השבט) והמדריך הנותנים פקודות לת"ס או המלמדים תרגילי סדר, חייבים להיות לבושים תלבושת צופית מלאה ומסודרת.

בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

עמידות יסוד -

מקובלות שלוש עמידות יסוד: עמידת דום, עמידת נוח, עמידה חופשית. עמידות היסוד נועדו להקל על סידור הקבוצה ועל השליטה בה. שאר התרגילים מתחילים ונגמרים בעמידות היסוד.

עמידת דום -

תכלית: עמידה של כבוד, כלה הוד וחשיבות. עומדים עמידת דום בהעברת מסדר, בהנפת דגלים והורדתם, לכבוד אישיות מכובדת, בעת יזכור, באירוע מיוחד, בשירת ההמנונים. מקובל לא לעמוד דום למעלה מ- 5 דקות, היות ועמידת דום כראוי במשך זמן מעייפת מאוד.

העמידה -



דגשים:

גו מתוח, עקבים צמודים, זווית של כ- 45 מעלות בין כפות הרגליים, ידיים מתוחות ומאוגרפות לצדי הגוף (אגודל מחוץ לאגרוף) במקביל לתפר המכנסיים.

הפקודה: "קבוצה-ה (דום); "מסדר-ר (דום)!"

הערות:

- א. אין לומר **עמוד דום!**
- ב. תחילת כל תרגיל בת"ס וסיומו בעמידת דום (תרגיל מעבר לעמידות היסוד).
- 1. המעבר לעמידת דום - רק מעמידת-נוח.

עמידת נוח

תכלית: עמידה מסודרת בה ניתן לעמוד זמן רב יחסית. מהווה הרפיה לעמידת-דום החשובה והמותחת.

העמידה:



דגשים:

גו מתוח, רגליים מפוסקות ברוחב הכתפיים, ידיים שלובות מאחורי הגב מתוחות, כפות ידיים מונחות אחת בתוך השנייה כששני האגודלים אוחזים זה בזה.

הפקודה:

מעמידת-דום: "עמו-ד (נ)ח!"
מעמידה חופשית: "(קבו)צה!"; "(מס)דר!"; "אפ!";
קריאה בשם הגוף המבצע.

הערות:

א. אין לומר "הקשב!" ("הקשב!") - נועד לישיבה זקופה כשנכנסת אישיות רמת-מעלה (לחדר).
ב. המעבר לעמידת-נח מעמידת-דום או מעמידה חופשית.
ג. תחילת מתן פקודות בת"ס תמיד מעמידת-נח: קריאה בשם הגוף המתרגל "(קבו)צה!" (וכו') ניתנת כשניגש מדריך ומרכז-המסדר לתת פקודות לגוף המתורגל - כדי לרכז תשומת-לבם של החברים.

עמידה חופשית:

תכלית: עמידה מסודרת ורפויה, לא מאמצת ונוחה.
הדגשת ההבדל שבין העמידות המתוחות, המסודרות והמחייבות יותר, לבין עמידה נינוחה.

העמידה:



דגשים:

גו רפוי, רגליים מפוסקות ברוחב הכתפיים (כמו בעמידת-נוח), ידיים משולבות מאחורי הגב (כמו בעמידת נוח) רפויות, אך לא מקופלות (ללא "חלונות").

הפקודה: "עמידה חופשית!" (כהכרזה, לא כצו).

הערות:

1. אין לומר "חופשי(ת)!" - לכך משמעות אחרת כפי שנראה להלן.
 2. מעבר לעמידה חופשית מעמידת נח בלבד.
 3. מקובל לא לפקד על מסדר לעמוד עמידה חופשית.
- על מגרש המסדרים עומדים עמידת דום ועמידת נוח בלבד.

בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

סידור הקבוצה וישורה

לאחר שמוכרות לנו עמידות היסוד, אנו יכולים להתחיל בתרגילים המדגישים סדר, הדיוק בביצוע, ועבודת הצוות, תרגילים באמצעותם ניתן להפגין עוצמתה של הקבוצה.

סידור הקבוצה

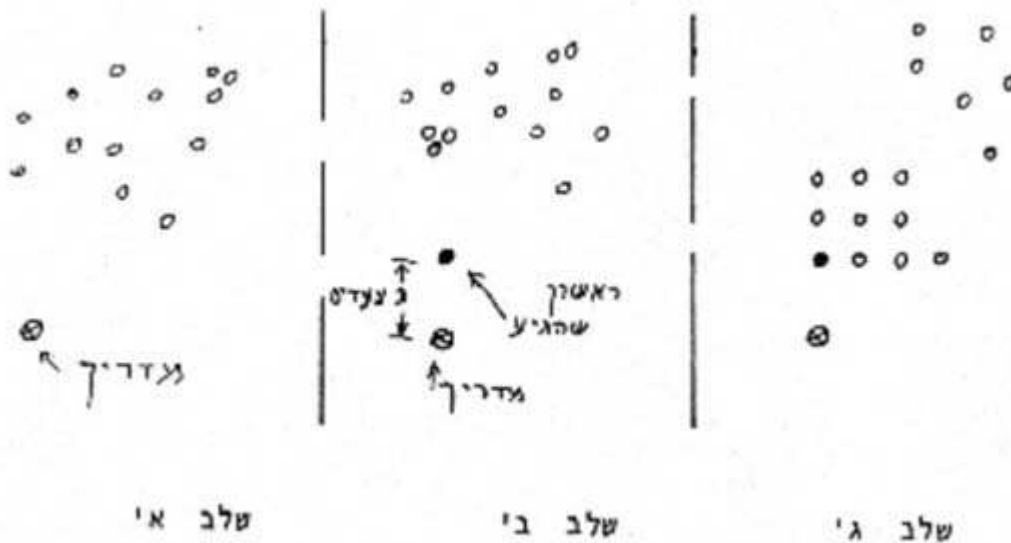
תכלית: לסדר קבוצת אנשים בצורה נאה כך שיקל עלינו לפקוד מספר החברים בה ולהנחותה בדברים שעליה לעשות.

הסידור: הסידור יתכן ללא סמן-ימני ועם סמן ימני.

- סמן ימני - האיש הימני בקבוצה: ימני בשורה הראשונה וראשון בשלשה הקיצונית הימנית.

1. סידור ללא סמן ימני

- הקבוצה נמצאת בהפסקה או לפני פעולה בקרבת המדריך.
 - * המדריך נותן התראה: "קבוצה!"
 - * לשמע ההתראה, נעמדים חברי הקבוצה עמידת נוח במקומותיהם.
- המדריך נותן פקודה: "קבוצה-הסת-דר!"
 - * לשמע הפקודה, עוברים כל חברי הקבוצה לעמידת-דום, מעמידת-דום הם הולכים הליכה רגילה לכיוון מקום עמידתו של המדריך.
 - * האיש שמגיע ראשון לפני המדריך נעמד דום 3 צעדים לפניו.
 - ג. שאר חברי הקבוצה שמגיעים מסדרים שלשה אחר שלשה לשמאלו ועומדים עמידת-נוח.



הערה:

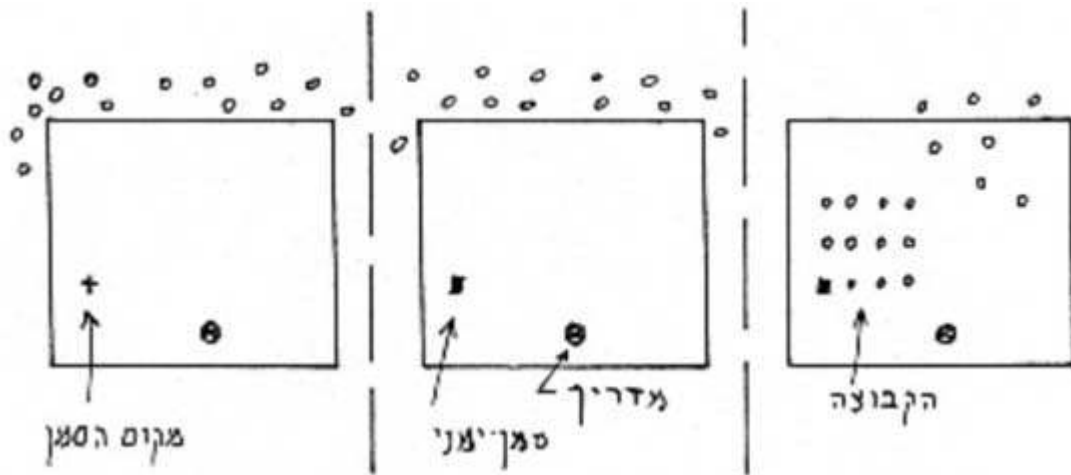
ניתן לסדר את הקבוצה גם בשורה אחת או בשתי שורות באותה דרך; יש רק לשנות הפקודה.

- לסידור הקבוצה בשלוש - "קבוצה-הסת-דר!" (כמפורט לעיל).
- לסידור הקבוצה בשתי שורות - "קבוצה, בשתי שורות הסת-דר!"
- לסידור הקבוצה בשורה אחת - "קבוצה בשורה אחת הסת-דר!"

2. סידור עם סמן ימני (שימושי בעיקר במסדרים)

- הקבוצה נמצאת לפני פעולה, או בהפסקה בקרבת המדריך, או מוכנה להיערך למסדר סביב/מחוץ למגרש המסדרים.
 - * המדריך נותן התראה: "קבוצה!"
 - * לשמע ההתראה פונים כל חברי הקבוצה לכיוון המדריך (עורך המסדר) ונעמדים

- עמידת-נוח במקומותיהם.
- ב. המדריך קובע סמן-ימני, אם לא נקבע סמן-ימני מראש:
 "מוטי סמן ימני!"
 * המדריך מודיע לסמן-הימני כי עליו לבוא לסמן לקבוצה המקום להסתדר על-ידי הפקודה: "סמן ימני!"
 * הסמן הימני עובר לעמידת-דום והולך בהליכה רגילה.
- אפשרות א': למקום שנקבע לו מראש לסידור הקבוצה: בהגיעו למקום הוא נעמד דום במקום המסומן.
 אפשרות ב': לעבר המדריך: בהגיעו נוכח המדריך הוא נעמד דום שלושה צעדים לפניו.
- ג. כשהסמן הימני במקומו, נותן המדריך פקודה:
 "קבוצה, לפי סמן ימני הסת-דר!"
 * לשמע הפקודה, עוברים כל חברי הקבוצה לעמידת דום וצועדים לעבר הסמן הימני.
 * הקבוצה מסתדרת בשלושת לשמאלו של הסמן הימני.
 * כל כלשה מישרת עצמה כמיטב יכולתה לעוברת לעמידת-נוח.
- הערה:** סידור עם סמן ימני מקובל לסידור שלשות בלבד.



יישור הקבוצה תכלית

לאחר שהקבוצה הסתדרה, עלינו ליישרה כדי שתהא מסודרת כראוי ושהופעתה תהא מרשימה.
 קבוצה ישרה ומסודרת הנה קבוצה מלוכדת ומגובשת. אפשר לישר הקבוצה ברווחים או ללא רווחים (מה שמכונה בטעות "חצאי רווחים).

היישור ברווחים:

- * מצב מוצא: הקבוצה מסודרת בשלושת ועומדת עמידת-דום.
 * הפקודה:

"הקבוצה תיישר שורותיה לימין.	לימין	(י)שר!"
הקדמה	התראה	צו

- א. לשמע הצו:
 מפנים כל חברי הקבוצה מבטיהם לימין, חוץ מאנשי השלשה הימנית.
 יחד עם הפניית המבט לימין, מרימים אנשי השורה הראשונה, חוץ מסמן ימני, יד ימנים מאוגרפת לגובה הכתף (כל אחד לגובה הכתף שלו). אם השורות צפופות, תמוקם היד מאחורי גבו של השכן הימני בשורה.

שלשה ימנית מביטה לפנים ואנשיה מרימים יד ימינם מאוגרפת לפנים בגובה הכתף (כל אחד בגובה הכתף שלו).
אם השלשה צפופה, תמוקם היד לימין כתפו של העומד לפנים.

ב. לאחר ספירה: "שתיים, שלוש".

מישרת השלשה הימנית בהתאם לרווח היד לפנים תוך חיפוי בעורף.
מישרת השורה הראשונה את עצמה בהתאם לרווח היד לצד-ימין. בצורה כזו שכל אחד יראה רק את שכנו מימין.
אנשי השורות השניה והשלישית מישרים שורותיהם לפי השורה הראשונה והשלשה הימנית, כך שכל אחד יראה רק את שכנו הימני ורק את העומד לפניו בשלשה.
תוך כדי יישור השורות והשלשות, ידאג כל אחד שהשלשה מימינו מלאה (מורכבת משלושה אנשים).

אם השלשה לא מלאה, משלימים אותה.
אם מניין הקבוצה אינו מתחלק לשלשות בדיוק, תישאר השלשה הלפני אחרונה משמאל חסרה:

אם חסרים שניים - יעמוד האיש בשלשה הלפני אחרונה בשורה הראשונה.
אם חסר איש אחד בלבד - יעמוד אחד מאנשי השלשה הלפני אחרונה בשורה הראשונה והאחר בשורה השלישית (האחרונה).
שלשה אחרונה (השמאלית ביותר) תהא תמיד מלאה.

ג. לאחר שהקבוצה הסתדרה כראוי, ייתן המדריך פקודה: "לחזית-ת(ש)ור!"

* לשמע הצו:

מפנים כל חברי הקבוצה מבטיהם לחזית בזריזות מרבית.
במקביל להפניית המבט לחזית, שומטים אנשי השורה הראשונה והשלשה הימנית ידיהם שהיו מונפות ומצמידים אותם לצד גופם, ללא טפיחה.
הקבוצה קופאת בעמידת דום רהוטה תוך זמן מינימלי.

תרגול בשלבים:

כדי ללמוד תרגיל ישור הקבוצה כראוי, רצוי לתרגל בשלבים:

- * לשמע הפקודה "לימין-ן(י)שר!" אף אחד לא זז.
- * למתן הקצב "(א)חת!": מבצעים הכל את המוסבר בשלב א' לעיל.
- * למתן הקצב "שתים, שלוש, (ז)וז!": מבצעים הכל את המוסבר בשלב ב' לעיל.
- * למתן הפקודה "לחזית-ת(ש)ור!": מבצעים הכל את המוסבר בשלב ג' לעיל.



מצב מוצא



לימין (י) שרו
שלב א'



3,2. (ז) וזו
שלב ב'



לחזית (ש) ורו
שלב ג'

היישור ללא רווחים:

* מצב המוצא: הקבוצה מסודרת בשלשות ועומדת עמידת-דום.

* הפקודה:

(י)שר!"	לימי-ן	"הקבוצה תיישר שורותיה לימין ללא רווחים,
צו	התראה	הקדמה

- א. הביצוע דומה למתואר "ביישור ברווחים" לעיל פרט להבדל:
ההבדל: אנשי השורה הראשונה, חוץ מהסמן הימני, מביאים כף ידם לגובה המותן כשהאצבעות ישירות וצמודות זו לזו, מופנות לפנים, האגודל מופנה לאחור. היד יוצרת מעין משולש לצדו הימני של הגוף.
- ב. הביצוע זהה למתואר "ביישור ברווחים" לעיל.
- ג. הביצוע זהה למתואר "ביישור ברווחים" לעיל.

תרגול בשלבים:

הביצוע זהה למתואר ב"יישור ברווחים" לעיל.



לימי-ן (י)שרו
(ללא רווחים)

התפקודות

תכלית: לאחר שסידרנו הקבוצה ויישרנו אותה, אנו רוצים למנות את הקבוצה וליידע כל אחד מה מקומו בקבוצה.

הפקודה:

"הפ-קד!"
צו

ההתפקודות:

* עמידת המוצא: עמידת דום

* לשמע הצו:

מתפקדים אנשי השורה הראשונה בלבד החל מהסמן הימני ושמאלה.
התפקודת מהירה, בלשון נקבה, בקול רם ואחיד, ללא הפנית הראש וללא תנועת הגוף.
האחרון בשורה הימנית מציין עובדת היותו אחרון וכן את מצב השלשה הלפני אחרונה, כדי שהמדריך ידע המניין המדויק של חברי הקבוצה.
ציון המצב בלשון זכר.
"... אחרון מלא!" - אם השלשה הלפני אחרונה שלמה.
"... אחרון חסר אחד!" - אם בשלשה הלפני אחרונה חסר חבר אחד.
"... אחרון חסר שניים!" - אם בשלשה הלפני אחרונה חסרים שני חברים.

דוגמא להתפקודות:

- * "אחת!" - "שתיים!" - "שלוש!" - "ארבע!" - "תשע-עשרה!" - "עשרים. אחרון מלא!"
- * "אחת!" "שתיים!" "עשרים. אחרון חסר אחד!"

בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

הנפת הדגל והורדתו

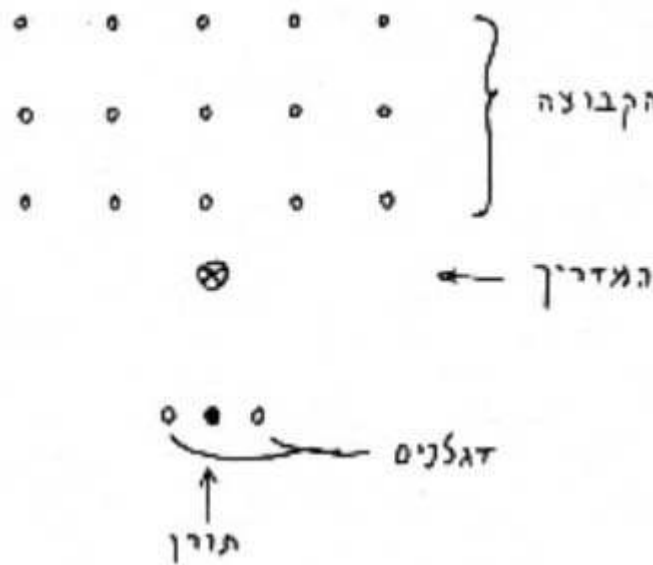
תכלית: הנפת הדגל בתחילת יום הפעילות והורדתו בסיום יום הפעילות, מורות על מחנה צופי מסודר ופועל-כהלכה ועל יחס כבוד והזדהות עם הדגלים ועם מה שהם מסמלים.

הדגלים המונפים

- נוהגים להניף שני דגלים:
- א. דגל מדינת ישראל.
- ב. דגל הגוף הפועל:
- * דגל הגדוד - במחנה הגדודי.
- * דגל השבט - במסדר שבטי.
- * דגל ההנהגה - במחנה הנהגתי וכו'.
- הערה: את שני הדגלים מניפים בו זמנית.

סידור המסדר

- * הקבוצה מסודרת בשלוש לפני התורן, כשפניה לתורן.
- * שני דגלנים עומדים לצדי התורן כשפניהם לקבוצה, במרחק של כ - 1/2 מ' ממנו, בקו מקביל לתורן.
- * המדריך עומד לפני התורן, כשפניו לקבוצה.



הנפת הדגלים:

- הערה: הנפת הדגלים תמיד בתחילת המפקד.
- מצב מוצא: הכל עומדים עמידת-נוח.
- המדריך מעביר הקבוצה לדום בפקודה:

"להנפת הדגלים,	הקבוצה תעבור לדום.	קבוצה (ד) וס!"
הקדמה	התראה	צו

המדריך פונה לאחור (כך שפניו יופנו עתה לתורן) ופוקד על הנפת הדגלים:

"דגלנים!"	דגלים	הנף!"
הקדמה	התראה	צו

- המדריך מצדיע הצדעה צופית.
- הדגלנים פונים לדגלים (אחד פונה ימינה ואחד פונה שמאלה).
- הדגלנים מרימים הדגלים לראש התורן.
- הדגלנים קושרים החבל שהעלה את הדגלים בבסיס-התורן.
- כשהדגלים בראש התורן:
- המדריך מפסיק להצדיע.
- הדגלנים פונים לחזית - לכוון הקבוצה (כפי שעמדו קודם).
- המדריך פונה לאחור (כך שגבו יפנה לתורן ופניו לקבוצה).

ופוקד:

"עמו-ד	נוח!"
התראה	צו

לשמע הצו עוברים הכל לעמידת-נוח

הורדת הדגלים:

הערה: הורדת הדגלים תמיד בסוף המפקד. מצב מוצא: הכל עומדים עמידת-נוח. הביצוע:

המדריך מעביר הקבוצה לדום, בפקודה:

"להורדת הדגלים, הקבוצה תעמוד לדום.	קבוצה-	(ד)ום!"
הקדמה	התראה	צו

המדריך פונה לאחור (כך שפניו יופנו עתה לתורן) ופוקד על הורדת הדגלים:

"דגלנים!"	דגלים-	הורד!"
הקדמה	התראה	צו

המדריך מצדיע הצדעה צופית. הדגלנים פונים לדגלים (אחד פונה ימינה ואחד פונה שמאלה). הדגלנים מצדיעים לדגלים, הצדעה צופית. הדגלנים מורידים הדגלים לבסיס התורן. המדריך מפסיק להצדיע ונשאר במקומו בעמידת דום. הדגלנים מקפלים הדגלים שהורידו וקושרים אותם בבסיס התורן. הדגלנים פונים לחזית (כך שפניהם יהיו לקבוצה, כמקודם). המדריך פונה לאחור (כך שגבו לתורן ופניו לקבוצה, כמקודם). המדריך פוקד על הקבוצה:

"עמו-ד	(נ)וח!"
התראה	צו

לשמע הצו עוברים הכל לעמידת-נוח

בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

צעדים בודדים לפנים, לאחור ולצדדים

תכלית: הזזת הקבוצה מסודרת ממקומה מספר צעדים למקום סמוך נדרש, בדרך-כלל כדי שתתאים לסידור המתוכנן על מגרש-המסדרים.

הערות:

- א. אין לצעוד למעלה מארבעה צעדים לאחור, למעלה מחמישה צעדים לפנים ולמעלה מ- 10 צעדים לצדדים.
- ב. הפקודה והביצוע זהים ליחיד, לשורה ולקבוצה.

צעד לפנים:

- * עמידת מוצא: עמידת דום:
- * הפקודה:

"הקבוצה תצעד צעד אחד לפנים.	צעד אחד לפני-ם	"(צ)עד!"
הקדמה	התראה	צו

* לשמע הצו:

א. ידיים נשארות צמודות לגוף, הגו נשאר זקוף ומתוח, מבט לחזית. רגל שמאל מושטת ישר לפנים לפסיעה של כ - 1/2 מ'. רגל שמאל מונחת על הקרקע.

ב. רגל ימין מצטרפת לרגל שמאל. צעידת הקבוצה (השורה) לפנים תוך הקפדה על שורות ישרות. סיום הצעד לפנים בעמידת-דום מתוחה.

* קצב מסייע: בד"כ נוהגים לתת קצב מסייע לביצוע.

לאחר מתן הפקודה מוסיפים:

"(א)חת,"	"(ס)גור!"
צעד לפנים	עמידת-דום



(ס) גור!
שלב ב'



(א) חת!
שלב א'

תרגול בשלבים: כדי ללמוד צעידת צעדים לפנים ולהגיע לרמת ביצוע נאותה, רצוי לתרגל בשלבים.

- לשמע הפקודה: "צעד אחד לפנים (צ)עד!" אף אחד לא יזוז.
- למתן הקצב "(א)חת!": תושט רגל שמאל לפנים ותונח על הקרקע. הגוף יישאר יציב וזקוף, הידיים צמודות לגוף, המבט לחזית.
- למתן הקצב "(ס)גור!": תוצמד רגל ימין לרגל שמאל (תוך הקפדה על גו זקוף, ידיים צמודות לגוף, מבט לחזית) - עד לעמידת דום רהוטה.

צעד לאחור:

- עמידת מוצא: עמידת-דום.

הפקודה:

"הקבוצה תצעד צעד אחד לאחור.	צעד אחד, לאחור-	"(צ)עד!"
הקדמה	התראה	צו

- לשמע הצו:

ידיים נשארות צמודות לגוף, הגו נשאר זקוף ומתוח, מבט לחזית. רגל שמאל מושטת ישר לאחור, לפסיעה של כ - 1/2 מ'. רגל שמאל מונחת על הקרקע. רגל ימין מצטרפת לרגל שמאל. צעידת הקבוצה (השורה) לאחור תוך הקפדה על שורות ישרות. סיום הצעד לאחור בעמידת-דום מתוחה.

תרגול בשלבים: דומה לתרגיל צעד לפנים בשלבים.

צעדים לצד ימין (שמאל)

- זכור! אין לצעוד יותר מעשרה צעדים לצד ימין (שמאל).
- מצב מוצא: עמידת דום.
- הפקודה:

"הקבוצה תצעד צעד אחד לימין - ימינה	(צ)עד!"
הקדמה	התראה צו

"הקבוצה תצעד צעד אחד לשמאל - שמאלה	(צ)עד!"
הקדמה	התראה צו

הערה: תיאור הביצוע לשמאל, בסוגריים - ()

- בהישמע הצו:
הגו נשאר זקוף ויציב, ידיים צמודות לגוף, מבט לחזית. מזיזים רגל ימין (שמאל) במקביל לקו החזית, ישרה כ - 30 ס"מ ימינה (שמאלה). מצמידים רגל שמאל (ימין) לרגל שמאל (ימין), בתנועה זריזה במקביל לקו החזית, כשהרגל ישרה. סיום הצעידה לימין (לשמאל) - עמידת-דום רהוטה.

- צעדים נוספים:
אם בהקדמה לפקודה נאמר לצעוד מספר צעדים לימין (לשמאל) חוזרים על הביצוע המפורט לעיל - לצעד אחד - מספר פעמים כמספר הצעדים הנדרש.
- קצב מסייע:

הקצב ניתן לצעידה לצדדים, זהה לקצב המסייע הניתן לצעידת צעדים בודדים לפני / לאחור:

"(א)חת	(ס)גור!"
רגל ימין (שמאל) מוזזת 30 ס"מ לימין (שמאל)	רגל שמאל (ימין) מוצמדת לרגל ימין (שמאל)

אם בפקודה נאמר לצעוד מספר צעדים לימין (לשמאל) חוזרים על אותו קצב מסיע כמספר הצעדים הרצוי.
דוגמא:
הפקודה:

"הקבוצה תעד שלושה צעדים לימין,	ימינה	(פ)נה!"
הקדמה	התראה	צו

הקצב המסייע:

(א)חת, (ס)גור!	(א)חת, (ס)גור!	(א)חת, (ס)גור!
----------------	----------------	----------------



צעד אחד לימין

תרגול בשלבים: דומה לתרגול בשלבים של צעד לפני / לאחר.

● בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

פתיחת שורות וסגירתן

תכלית: לשם מיקום הקבוצה ברוחב ובנוחיות רבה יותר, לשם ביקורת הקבוצה (תלבושת, ציוד לפני מסע וכו').

פתיחת השורות:

- עמידת מוצא: הקבוצה מסודרת ומיושרת, עומדת עמידת-דום.
- הפקודה:

"הקבוצה תפתח שורותיה.	פתוח שורות-ת	(צ)עד!"
הקדמה	התראה	צו

- לשמע הצו:

שורה אמצעית נשארת במקומה בעמידת-דום.

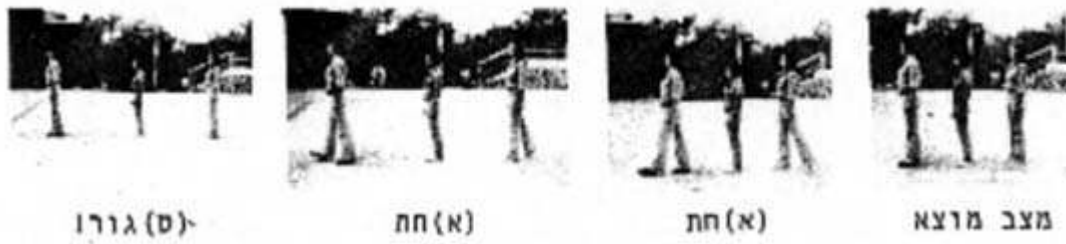
שורה ראשונה צועדת שני צעדים לפנים שורה אחרונה (שלישית) צועדת שני צעדים לאחור.	הצעידה כמפורט בצעדים לפנים לאחור לעיל.
---	---

כשצעידה הסתיימה משתדלים אנשי השורות הראשונה והשלישית ליישר שורותיהם.
סיום פתיחת השורות - כל הקבוצה עומדת עמידת-דום.

הערה: אם ניתנת פקודה ליישור הקבוצה כששורותיה פתוחות, היישור נעשה בשורות
ובשלוש ברווחים הקיימים בין השורות (השלשה הימנית לא מרימה ידה ולא זה
ממקומה) - לפי השלשה הימנית ולפי השורה הראשונה).

קצב מסייע: בד"כ נוהגים לתת קצב מסייע לביצוע -
לאחר מתן הפקודה מוסיפים:

"(א)חת	(א)חת	(ס)גור!"
צעד אחד	צעד שני	עמידת-דום ויישור השורות.



פתיחת - שורות

סגירת השורות:

- עמידת המוצא: הקבוצה מסודרת ושורתיה פתוחות, עומדת עמידת-דום.
- הפקודה:

"(צ)עד!"	סגור שורות	"הקבוצה תסגור שורותיה."
צו	התראה	הקדמה

- לשמע הצו:

שורה אמצעית נשארת במקומה בעמידת-דום.
 שורה ראשונה צועדת שני צעדים לאחור. - הצעידה כמפורט בצעדים לפנים/לאחור לעיל.
 שורה אחרונה (שלישית) צועדת שני צעדים לפנים - הצעידה כנ"ל.

כשהצעידה הסתיימה משתדלים אנשי השורות הראשונה והשלישית ליישר שורותיהם.

קצב מסייע: גם לסגירת שורות נוהגים לתת קצב מסייע לביצוע.
 לאחר מתן הפקודה מוסיפים:

"(ס)גור!"	(א)חת	"(א)חת"
עמידת דום ויישור השורות.	צעד שני	צעד אחד

בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

פניות

תכלית: כדי להפנות הקבוצה לצד זה או אחר בצורה מסודרת, ב - 90 מעלות ב - 45 מעלות או לאחור, בעיקר לצורך ביצוע תרגילי-ראווה או לצעידה.

הערה: כל הפניות מתבצעות לפי אותו עיקרון. חשוב שהעיקרון יובן בעת לימוד הפניה הראשונה. אח"כ תהא שפה משותפת והלימוד יהא קל מאוד.

פניות לצדדים

פניה שלמה לימין (לשמאל):

- מצב מוצא: עמידת-דום.
- הפקודה:

"(פ)נה!"	ימינה	"הקבוצה תפנה לימין."
צו	התראה	הקדמה

"(פ)נה!"	שמאלה	"הקבוצה תפנה לשמאל."
צו	התראה	הקדמה

הערה: תיאור הפניה שמאלה, בסוגרים: (שמאל) וכו'.

א. לשמע הצו:

הגו נשאר זקוף ומתוח, ידיים נשארות צמודות לגוף, המבט לחזית.
 רגל ימין (שמאל) משמשת רגל ציר; רגל שמאל (ימין) הרגל הסוגרת:
 עולים על עקב רגל ימין (שמאל) כשקצות האצבעות באוויר,
 עולים על קצות אצבעות רגל שמאל (ימין) כשהעקב באוויר,
 מסתובבים בפניה חדה 90 מעלות ימינה (שמאלה).
 מניחים כף רגל ימין (שמאל) כולה על הקרקע.
 סיום שלב זה: גו זקוף, יציב ומתוח, מבט לחזית החדשה, רגליים ישרות - אין כיפוף ברך,
 רגל ימין (שמאל) על הקרקע, אצבעות רגל שמאל (ימין) על הקרקע כשעקב רגל שמאל
 (ימין) באוויר.

ב. לאחר ספירת 2 מקצבים (בהישמע: "(ס)גור!")
 הקצב המסיע: "(ש)תיים, (ש)לוש, (ס)גור!"
 רגל שמאל (ימין) מובאת לפני הגוף מקופלת מעט ומוצמדת לרגל ימין (שמאל) בזריזות, כך
 שעקב יגע בעקב - לעמידת-דום רהוטה.

תרגול בשלבים:

כדי ללמוד היטב ביצוע נכון של הפניה לימין (לשמאל) רצוי לתרגל תחילה ביצוע בשלבים.

- לשמע הפקודה - "ימינה (פ)נה!"
 - "שמאלה (פ)נה!"
- תבצע הקבוצה המפורט בשלב א' בהסבר הפניה לימין (לשמאל).
 הקבוצה תישאר במצב זה לביקורת המדריך.
- לשמע הקצב המסיע: "(ש)תיים, (ש)לוש, (ס)גור!"
- תבצע הקבוצה המפורט בשלב ב' בהסבר הפניה לימין (לשמאל).
 יש להקפיד על הבאת הרגל הסוגרת למקומה מלפנים.



(ס) גור!



שלב ב'



(פ) נהו
שלב א'
פניה לימין



מצב מוצא



(ס) גורו



שלב ב'



(פ) נהו
שלב א'
פניה לשמאל



מצב מוצא

חצי פניה לימין (לשמאל)

- מצב מוצא: עמידת דום.
- הפקודה:

"(פ)נה!"	ימינה	"הקבוצה תפנה חצי-פניה לימין.
צו	התראה	הקדמה

"(פ)נה!"	שמאלה	"הקבוצה תפנה חצי-פניה לשמאל.
צו	התראה	הקדמה

הביצוע:

דומה למתואר בפניה שלמה לימין (לשמאל), אלא שהסיבוב הוא ב - 45 מעלות ימינה (שמאלה) ולא ב - 90 מעלות כמתואר שם.

תרגול בשלבים:

זהה לתרגול בשלבים של פניה שלמה ימינה (שמאלה).

פניה לאחור:

- מצב מוצא: עמידת-דום.
- הפקודה:

"(פ)נה!"	אחורה	"הקבוצה תפנה לאחור.
צו	התראה	הקדמה

א. לשמע הצו:

הגו נשאר זקוף ומתוח, ידיים נשארות צמודות לגוף, מבט לחזית.

כשרגל ימין רגל ציר, שמאל רגל סוגרת:

עולים על עקב רגיל ימין כשקצות האצבעות באוויר,

עולים על קצות אצבעות רגל שמאל כשהעקב באוויר.

מסתובבים בפניה חדה 180 מעלות ימינה.

מניחים כף רגל ימין כולה על הקרקע (נשארים עם קצות אצבעות רגל שמאל על הקרקע

ועקב רגל שמאל באוויר).

מקפדים על שמירת יציבות הגו ויושרו.

ב. לאחר ספירת 2 מקצבים (בהישמע: "(ס)גור!")

הקצב המסיע: (ש)תיים, (ש)לוש, "(ס)גור!"

רגל שמאל מובאת לפני הגוף מקופלת מעט ומוצמדת לרגל ימין בזריזות, כך שעקב יגע

בעקב - לעמידת-זום רהוטה.

תרגול בשלבים:

דומה לתרגול בשלבים כמפורט בפניה שלמה לימין, לעיל.



(ס) גור

שלב ב'

(פ) נה

שלב א'

מצב מוצא

בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

צעדה, דריכה במקום ועצירה

תכלית: צעידת הקבוצה בצורה נאה ומסודרת ממקום למקום, לשם מעבר הדרך או כחלק

ממפגן ראווה ועצירתה במקום הנדרש.

הצעידה: מצב מוצא: עמידת דום.

הפקודה:

"(צ)עד!"	קדימה	"הקבוצה תצעד לפנים, לפי השמאל.
צו	התראה	הקדמה

• לשמע הצו:

שומרים על גו זקוף ומתוח ומבט לחזית.

מושיטים רגל שמאל לפנים; מושיטים יד ימין ישרה ומאוגרפת ישר לפנים.

מניחים רגל שמאל על הקרקע.

מביאים רגל ימין לפני רגל שמאל בפסיעה של כ - 1/2 מ';

בו זמנית עוברת יד ימין ישרה ומאוגרפת לאחור ויד שמאל מובאת ישרה ומאוגרפת לפנים.

כך ממשיכים להתקדם, בסיוע מקצב מסיע, תוך הקפדה על:

צעידה ביד ורגל נגדיים: יד ימין ורגל שמאל לפנים אחר-כך יד שמאל ורגל ימין לפנים.

היד מונפת ישרה ומאוגרפת עד גובה המותן לפנים ואחור.
 הגו נשאר זקוף ומתוח המבט לחזית. התנועה מתבצעת על-ידי הרגליים והידיים בלבד.
 תנועת הרגל:
 הרגל נשלחת ישרה לפנים, העקב מונח על הקרקע תחילה, כף הרגל מונחת על הקרקע
 בהדרגה עד קצות האצבעות ואז העקב מתרומם. הרגל מועברת לאחור תוך כיפוף קל.
 שים לב! תנועת כף-הרגל על הקרקע קשתית: כף-הרגל "מתגלגלת" על הקרקע.
 יישור השורות לפי השלשה הראשונה.
 יישור השלשות לפי השורה השמאלית (זהו "לפי השמאל" בהקדמה).
 שים לב! כשצועדים בחמישיות, שישיות, שביעיות וכו', היישור הוא לפי השורה המרכזית,
 אז מוחלף "לפי השמאל" בהקדמה ב - "לפי המרכז".
 כל השלשות מלאות. אם לא ממלאים תוך כדי עצירה.
 החסרים למניין שלשות מלא תמיד בשלשה הלפני אחרונה.
 שלשה אחרונה תמיד מלאה.
 המקצב המסיע (ניתן מיד לאחר הצו מספר פעמים ברציפות, ואח"כ מדי פעם, כדי לשמור
 על קצב אחיד והליכה נאה בקבוצה):

"(ש)מאל!"	(י)מין!	(ש)מאל...!"
שמאל דורכת	ימין דורכת וכו'	

שים לב! המקצב הראשון והאחרון תמיד - "(ש)מאל!"



צעידה נכונה

עצירה מצעידה:

- מצב מוצא: צעידה.
- הפקודה (ניתן תמיד כשרגל שמאל דורכת על הקרקע):

"הקבוצה תעצור מצעידה.	קבוצה-	(ע)מוד!"
הקדמה	התראה	צו

- לשמע הצו:
- הגו נשאר זקוף ומתוח, מבט לחזית.
- ידיים מוצמדות לצדי הגוף.
- רגל ימין מבצעת צעד נוסף לפנים - תנועת רגליים בלבד!
- רגל שמאל מבצעת צעד נוסף לפנים - תנועת רגליים בלבד!
- רגל ימין מובאת לפני הגוף כפופה מעט ומוצמדת לרגל שמאל העומדת על הקרקע, כך
 שעקב יגע בעקב - לעמידת-דום רהוטה.
- בעת העצירה מצעידה תמצא הקבוצה בעמידת-דום.
- נוהגים לתת מקצב מסיע לעצירה מצעידה.
-

"(א)חת!"	(א)חת!	(ס)גור!"
----------	--------	----------

רגל ימין דורכת	רגל שמאל דורכת	רגל ימין מוצמדת לעמידת-דום.
----------------	----------------	-----------------------------



דריכה במקום

תכלית: כשהקבוצה צועדת ובגין עיכוב בדרך רוצים לעצרה זמנית, אך לשמרה בכוננות תמידית להמשך מיידי של הצעידה, וכן לצורך מפגני-ראווה.

הדריכה במקום:

- מצב מוצא:
 - א. צעידה.
 - ב. עמידת-דום.
- הפקודה:

"הקבוצה תדרוך במקומה.	במקום	(ד)רוך!"
הקדמה	התראה	צו

הערות:

- א. מהפקודה לדריכה במקום נהוג להשמיט ההקדמה.
- ב. הפקודה ניתנת כשרגל שמאל דורכת, אם מצב המוצא צעידה. לשמע הצו:
 - א. אם הקבוצה בצעידה. (הפקודה ניתנת כשרגל שמאל דורכת). ידיים נצמדות לצדי הגוף.
 - גו נשאר זקוף ומתוח, המבט לחזית.
 - רגל ימין מורדת ליד רגל שמאל.
- ב. אם הקבוצה בעמידת-דום:
 - גו נשאר זקוף ומתוח, ידיים צמודות לגוף, מבט לחזית.
 - ברך רגל שמאל מורמת לפני הגוף, אצבעות כף-הרגל שמוטות כלפי מטה - בגובה של כ - 15 ס"מ מהקרקע. זאת כשרגל ימין נשארת איתנה במקומה.
 - רגל שמאל מורדת לקרקע ורגל ימין עולה: ברך לימין, קצות אצבעות שמוטות כלפי מטה - בגובה של כ - 15 ס"מ מהקרקע.

המשך הדריכה במקום:

- הרגליים מורמות זו אחר זו לפני הגוף, כשהאצבעות שמוטות כלפי מטה בגובה של כ - 15 ס"מ מהקרקע.
- הגו נשאר זקוף ומתוח, ידיים צמודות לגוף והמבט לחזית.
- הקצב מסיע הניתן לדריכה במקום זהה לקצב המסיע לצעידה:

1. להתחלה מצעידה:

"(ימין)!"	שמאל!	ימין!	שמאל!	ימין! שמאל!"
פקודה על רגל שמאל	ימין משלימה	שמאל דורכת במקום	ימין דורכת במקום	וכן'

2. להתחלה מעמידת-דום ולהמשך דריכה במקום:

"שמאל! ימין! שמאל!...!"	ימין!	שמאל! ימין! שמאל!...!"
שמאל דורכת במקום	ימין דורכת במקום	וכו'

המשך צעידה (יציאה מדריכה):

- מצב המוצא: דריכה במקום.
- הפקודה:

"הקבוצה תמשיך בצעידתה.	קדימה	(צ)עד!"
הקדמה	התראה	צו

הערה: הפקודה תינתן כשרגל שמאל דורכת

- לשמע הצו:
- הגו נשאר זקוף, מבט לחזית, ידיים צמודות לגוף. משלימים דריכה במקום רגל ימין. מושיטים רגל שמאל ויד ימין לפניים ומתחילים לצעוד.

• הקצב המסיע ליציאה מדריכה:

"(ימין!)"	שמאל!	ימין!	שמאל!	ימין!	שמאל!..."
פקודה דורכת במקום	ימין דורכת במקום	מתחילה בצעידה	ימין דורכת	שמאל דורכת	וכו'

עצירה מדריכה במקום

- מצב מוצא: דריכה במקום.
- הפקודה:

"הקבוצה תפסיק דריכתה במקום.	קבוצה	(ע)מוד!"
הקדמה	התראה	צו

הערה: הפקודה תינתן כשרגל שמאל דורכת.

- לשמע הצו:
- הגו נשאר זקוף ומתוח, ידיים צמודות לגוף, מבט לחזית. רגל ימין מוצמדת בזריזות לרגל שמאל ברקיעה, כך שעקב יגע בעקב.
- הקבוצה עומדת דום מתוח.

• קצב מסיע לעצירה מדריכה במקום:

"(א)חת!"	
פקודה כשרגל שמאל דורכת במקום	הצמדת רגל ימין לרגל שמאל



ימין דורכת



שמאל דורכת

דריכה במקום

שינוי כיוון ופניות תוך כדי צעידה

תכלית: שינוי כיוון צעידת הקבוצה בהתאם לתואי הדרך או כדי לתמרנה למקום מדוייק ; הפניה חדה של הקבוצה לצורך שינוי כיוון פתאומי וחסכון בזמן במפגני ראווה. הערה: השלימות בביצוע קבוצה זו של תרגילים תתקבל לאחר תרגול רב.

● בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

שינוי כיוון תוך כדי צעידה

שינוי כיוון צעידה לימין (לשמאל)

- מצב מוצא: צעידה.
- הפקודה: "הימין!" ("השמאל!")

הערה: הצו יינתן כשרגל שמאל דורכת.

- לשמע הצו:

הימני (השמאלי) בשלשה המובילה/הראשונה יצעד כמעט - במקום צעידה רגילה - כולל הנפת ידיים, תוך כדי סיבוב הדרגתי - בכל צעד עוד מספר מעלות - עד השלמת סיבוב של 90 מעלות לימין (לשמאל). השני/האמצעי בשלשה המובילה יצעד לפנים בצעדים רגילים תוך כדי פניה הדרגתית, עד השלמת סיבוב של 90 מעלות לימין/לשמאל. השלישי/השמאלי (הימני) בשלשה המובילה יצעד צעדים גדולים תוך כדי פניה הדרגתית, עד השלמת סיבוב של 90 מעלות לימין (לשמאל). כשהשלשה התיישרה ב - 90 מעלות לכיוון ההליכה הראשוני, ממשיכים כל אנשי בצעידה רגילה קדימה - בכיוון החדש. בכל שלשה מתבצע שינוי הכיוון לימין בצורה זהה, כך שהקבוצה כולה פונה כמניפה, שלשה אחר שלשה.

יש להקפיד על:

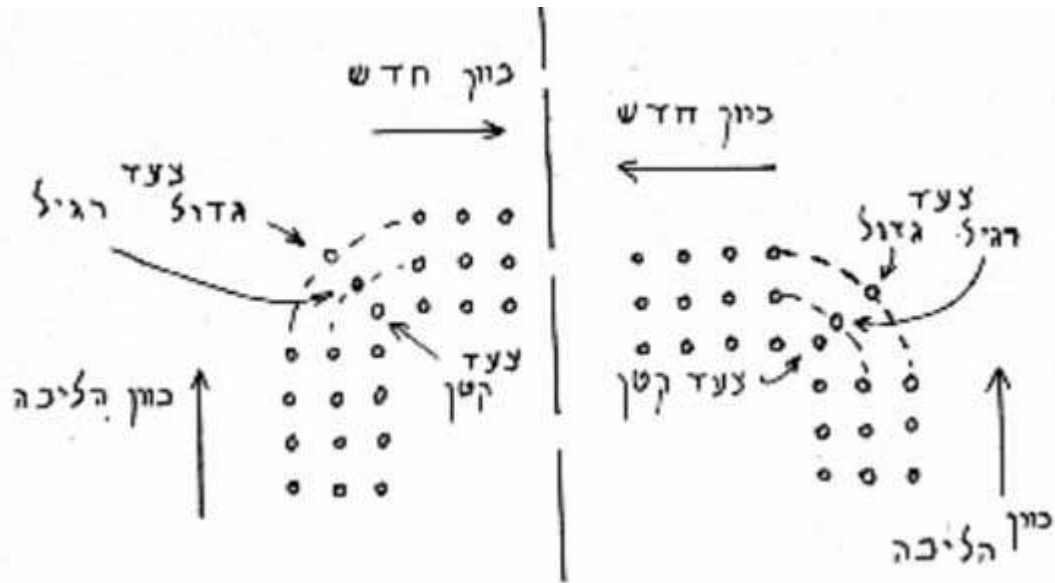
המשך צעידה רהוטה: גו מתוח, מבט לחזית, ידיים מונפות. יישור השלשות תוך כדי פניה. יישור השלשות והשורות מיד לאחר הפניה - שלשה אחר שלשה.

קצב מסיע:

נוהגים להמשיך ולתת קצב מסיע לצעידה:

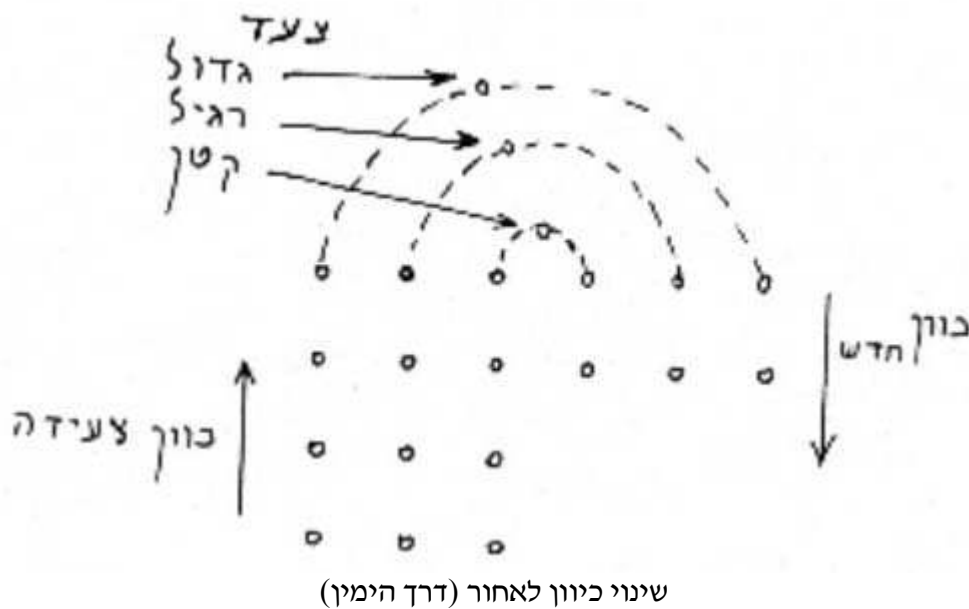
"שמאל! ימין! שמאל! ימין! שמאל!..."

מיד לאחר מתן הפקודה "הימין!" ("השמאל!")



שינוי כיוון צעידה לאחור

- מצב המוצא: צעידה.
- שינוי כיוון ההליכה לאחור יכול להיעשות דרך הימין או דרך השמאל.
- הפקודה: "הימן, הימן!" - לביצוע דרך הימין, או "השמאל, השמאל!" - לביצוע דרך השמאל.
- לשמע הצו: ביצוע דומה לשינוי כיוון צעידה לימין (לשמאל) אלא שמשלימים סיבוב של 180 מעלות (ולא 90 מעלות כמו שם).



בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

פניות

פניה לימין תוך כדי צעידה

הערה: לפני לימוד פניה לימין (לשמאל) תוך כדי צעידה, רצוי לתרגל הקבוצה בצעידה בקו חזית (בשביעיות, תשיעיות וכו') ולא רק בשלשות.

- מצב מוצא: צעידה.
- הפקודה:

"הקבוצה תפנה לימין בצעידה.	ימינה	(פ)נה!"
הקדמה	התראה	צו

הערה: הצו ינתן כשרגל שמאל דורכת.

- בהישמע הצו:

מצמידים ידיים לצדי הגוף גו נשאר זקוף, מבט לחזית. משלימים צעד נוסף עם רגל ימין.

מביאים רגל שמאל לפני רגל ימין כך שכפות הרגליים ניצבות זו לזו ועקב רגל שמאל בהמשך לאצבעות - רגל ימין; הגו מופנה ב - 90 מעלות ימינה מכיוון הצעידה הראשוני. מצמידים רגל ימין לרגל שמאל - לעמידת-דום לרגע. צועדים בכיוון החדש, צעד ראשון עם רגל שמאל ויד ימין לפניו והמשך צעידה כמקובל. הערה: הפניה והצעידה בכיוון החדש נעשים בזריזות.

- קצב מסיע:

הקצב המסיע ינתן לפני פניה לימין תוך כדי צעידה הנו:

"פנה!"	השלם!	לימין!	צא! שמאל!"
רגל שמאל דורכת	צעד נוסף עם רגל ימין	רגל שמאל ניצבת לרגל ימין	עמידת דום

המשך קצב הצעידה אם לא היו פונים: שמאל! ימין! שמאל! ימין! שמאל!



א. השלם

ב. לימין!

ג. צאו

פניה לימין בהליכה

פניה לשמאל תוך כדי צעידה:

- מצב מוצא: צעידה.
- הפקודה:

"הקבוצה תפנה לשמאל בצעידה.	שמאל-ה	(פ)נה!"
הקדמה	התראה	צו

הערה: הצו ינתן כשרגל שמאל דורכת.

- בהישמע הצו:

מצמידים ידים לידי הגוף, גו נשאר זקוף, מבט לפניו. מביאים רגל ימין לפני רגל שמאל כך שכפות הרגליים ניצבות זו לזו ועקב רגל ימין בהמשך

לאצבעות רגל שמאל; הגו מופנה ב - 90 מעלות שמאלה מכיוון ההליכה הראשוני.
 מצמידים רגל שמאל לרגל ימין - לעמידת דום לרגע.
 הערה: הפניה והצמידה בכיוון החדש נעשית בזריזות.
 • קצב מסייע:

הקצב המסייע לפניה לשמאל תוך כדי הליכה הנו:

"פנה!"	לשמאל!	צא!	ימין!	שמאל!"
רגל שמאל דורכת	רגל ימין ניצבת לרגל שמאל	רגל שמאל מוצמדת לרגל ימין	צעד ראשון קדימה ברגל ימין	המשך צעידה

המשך קצב הצעידה אם לא היו פונים: שמאל! ימין! שמאל! ימין! שמאל!



פניה לאחור תוך כדי צעידה

- מצב מוצא: צעידה
- הפקודה:

"הקבוצה תפנה לאחור בצעידה.	אחור-ה	(פ)נה!"
הקדמה	התראה	צו

הערה: הצו יינתן כשרגל שמאל דורכת.

- לשמע הצו:

1. מצמידים הידיים לצדי הגוף, גו נשאר זקוף, מבט לחזית.

מצמידים רגל ימין לרגל שמאל.

הערה: הפניה דרך כתף ימין.

1. מביאים רגל שמאל לפני רגל ימין כך שמגרעת כף רגל שמאל תמצא בהמשך לאצבעות רגל ימין; הגו מופנה כ - 60 מעלות ימינה.

2. מסובבים רגל ימין כך שעקב רגל ימין יהא צמוד לעקב רגל שמאל ובין כפות הרגליים תהא זווית של כ - 120 מעלות; הגו מופנה עוד כ - 60 מעלות ימינה (הפניה כעת כ - 120 מעלות מכיוון הצעידה הראשוני).

3. מביאים כך רגל שמאל במקביל לכף רגל ימין, ועקבי שתי הרגליים רחוקים; מביאים כך רגל שמאל במקביל לכף רגל ימין; הגו מופנה כ - 60 מעלות נוספות ימינה (סה"כ כ - 180 מעלות מכיוון הצעידה הראשוני).

4. מסובבים כך רגל ימין כך שבינה לבין כף רגל שמאל תיווצר זווית של כ - 45 מעלות; הגו נשאר זקוף במקומו; אנו בעמידת דום לרגע.

- מתחילים צעידה קדומה (בכיוון החדש) כשרגל שמאל ויד ימין לפנים; המשך הצעידה כמקובל.

5.

קצב מסיע:

הקצב המסיע לפניו לאחור תוך כדי צעידה הנו:

השלם!	סובב!	הרם!	הרם!	צא!	שמאל!
ימין לשמאל	שמאל מובאת לפני ימין	ימין כך נצמדים	שמאל במקביל לימין	עמידת דום לרגע	צעידה

הקצב לולא היו פונים: ימין! שמאל! ימין! שמאל! ימין! שמאל!



פניה לאחור בהליכה

● בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.

מסירת אגרת

תכלית: נוהל מסודר ומכובד למסירת / לקבלת אגרת.

יכול להיות שימושי בעת קבלת תעודה לסיום קורס, פרס הצטיינות וכו'.

הערה: מסירת אגרת וקבלת אגרת נעשים בדיוק באותה צורה.

הביצוע:

- מצב מוצא: עמידת דום (אפשר גם עמידת דום לאחר צעידה או התקרבות אחרת למקום).
- הפקודה:

למסירת אגרת:

"היכון למסירת אגרת.	אגר-ה	(מ)סור!"
הקדמה	התראה	צו

לקבלת אגרת:

"היכון לקבלת אגרת.	אגר-ה	(ק)בל!"
הקדמה	התראה	צו

הערה: לקבלת תעודה או למסירת מסמך, מקובל שהמבצע יבצע התרגיל ללא פקודה, אלא על-פי פקודה-עצמית.

לשמע הצו:

- החניך מצדיע הצדעה צופית.

- החניך מפסיק להצדיע (לאחר שענו לו בהצדעה).
- החניך מגיש/מקבל האגרת.
- החניך חוזר לעמידת-דום.
- החניך מצדיע הצדעה צופית.
- החניך מפסיק להצדיע (לאחר שענו לו בהצדעה).
- החניך פונה לאחור.
- החניך חוזר למקומו בצעידה/הליכה/ריצה.

קצב מסיע:

הקצב המסיע למסירת/קבלת אגרת הנו:

(ד)ום! שתיים, שלוש.	(ה)צדע! שתיים, שלוש	(ה)ורד! שתיים, שלוש
עמידת דום	הצדעה-צופית	עמידת-דום

"הגש"!" (או "קבל!") שתיים, שלוש.	(ה)חזר! שתיים, שלוש	(ה)צדע, שתיים, שלוש.
הגשת היד למסירת/קבלת האגרת	עמידת-דום	הצדעה צופית

"דרום! שתיים, שלוש	(פ)נה! שתיים, שלוש	(ס)גור! שתיים, שלוש	צא!"
עמידת-דום	פניה לאחור דרך הימין	השלמת הפניה	חזרה למקום בצעידה/הליכה



תרגול בשלבים:

התרגול בשלבים הנו תרגיל שלב אחר שלב בהתאם לקצב המסיע. מעבר לשלב הבא לא יהא לפי הקצב: "שתיים, שלוש", אלא רק לאחר שמדריך יאשר ביצוע רהוט של השלב הנוכחי.

● בחזרה לתוכן העניינים לחץ כאן.