



ללמוד שחיית חתירה בטכניקת WEST

WEST הינה שיטה ייחודית שפותחה בעולם המים ע"י הצוות המקצועי הכולל: הידרותרפיסטים, פיזיותרפיסטים, מאמני שחייה ומטפלים ברפואה הסינית, לאחר אלפי שעות מים הדרכה ואימון.

אנו לא ממציאים את הגלגל אלא לוקחים את התרגילים הקיימים בעולם השחייה המתקדם ובשחייה למבוגרים ומתאימים את הסגנון הנכון לכל אדם בהתאם לגמישות, קואורדינציה, כוח, התמדה, יכולת שחייה וציפה בהתאם לאזורים שונים בגוף.

מספר	הערות \ חזרות	הסבר מפורט	שם התרגיל	מס'
		יש לעשות 100 נשימות במים הכנסת אויר מהפה הוצאת אויר מהאף בתוך המים (2 שניות בתוך המים 2 שניות מחוץ למים)	נשימות	1
		מחזיקים את הקיר או מעקה, שוכבים על המים ולאט לאט משחררים אויר עד ששוקעים, ברגע ששוקעים מביאים ברכיים לבטן והראש עולה אחרון	משכיבה לעמידה לידה הקיר	2
		כמו תרגיל קודם רק ללא הקיר, קודם שוכבים על המים ואז עומדים (ראש עולה אחרון)	חץ לעמידה תוך עצירת נשימה	3
		צפים כ- 10 שניות בכל תנוחה ואז קמים לאט.	ציפה H+X+T	4
	יש לעשות 20 פעם כל פעם עד שנגמר האוויר	מתחילים לבעוט עם סנפירים (מומלץ דגם דולפין או סנפיר גומי אחר) קצת לפני שנגמר האוויר משחררים בלונים, עושים סיבוב של 180 מעלות עם הגוף (עמידה ללא סיבוב של הגוף לוחצת על הגב התחתון)	רגליים חתירה עם סנפירים+ עמידה בסיבוב	5
	ניתן לדלג על תרגיל זה אם בולעים מים מהאף	מתחילים 1/3 בריכה על הבטן 1/3 על הגב ו- 1/3 עוד פעם על הבטן- מטרה לגלגל את הגוף כל בריכה להתגלגל לצד שני.	רגליים חתירה+ היפוך על הגב עם סנ'	6
		שחיית חתירה כאשר הידיים ישרות, רגליים עובדות כל הזמן אגודל של היד נכנס ראשון למים קצת לפני שנגמר האוויר עומדים בסיבוב של 180 מעלות	רגליים+ידיים ישרות עם סנפירים	7
	לא עוברים שלב עד שלא עושים 20 בריכות עם סנפירים ללא נשימה (בין בריכה לבריכה 10 נשימות)	אותו תרגיל עם סנ' רק ברגע שהיד כבר נכנסת למים יש לגלוש כ- 2 שניות ורק אז להחליף יד.	רגליים חתירה ידיים ישרות+ גלישה	8

9	ידיים ישרות עד נגיעה של כתף בסנטר	אותו תרגיל רק שסיום הגלישה הוא נגיעה של כתף בסנטר גם פה מחכים 2 שניות בגלישה+ סנפירים
10	גלגול גוף עם סנפירים	סופרים 1,2,3 עם בעיטות ואז נוגעים כתף בסנטר כאשר הראש נשאר ישר כל הזמן ישר והידיים לצד הגוף (במידה ויש כאבי צוואר לא לגעת עם הכתף אלא כמעט לגעת)
11	הליכה במים+ ידיים- דגש הכנסת יד למים	הולכים במים כאשר תמיד כתף אחת בתוך המים וכתף שנייה בחוץ הדגש הוא: א. הרפיית יד מעל המים (אצבעות פתוחות) ב.. זווית הכנסת יד של כ- 0 מעלות ג. קודם כף יד, מרפק ורק אח"כ מתיחת יד בתוך המים
12	חתירה עם סנפירים+ הכנסת יד נכון למים	מתרגלים את שלושת הדגשים + שחייה ללא נשימה – הדגש החשוב ביותר הוא הרפיית יד מעל המים במטרה לשמור על הצוואר והגב התחתון
13	תרגיל 16 בריכות 8 דגשים עיקריים	1. ראש למטה – לבדוק עם המדריך גובה ראש מתאים (עקבים כמעט יוצאים מהמים) 2. הרפיית יד מעל המים 3. גלגול גוף 4. מרפק נכנס למים ורק אח"כ מתיחה 5. סיום גריפה- לבדוק עם המדריך האם לסיים במרכז הירך הקדמי או בצד) 6. מתיחה- לבדוק סיום מתיחה או כתף לסנטר או כתף לחי 7. שמירה על תזוזת רגליים קבועה- ברכיים קרובות 8. 2 שניות מרגע נגיעה כף היד למים עד כתף לחי או סנטר (דגש זה עושים רק בשלב הלימוד)
14	שחייה על הצד- תרגול נשימה ראשוני	אוזן על הכתף של יד אחת, יד שנייה על הירך שוחים בריכה אחת כאשר נשענים על יד שמאל ובריכה שנייה כאשר נשענים על יד ימין (אם יש לחץ בצוואר משאירים את האוזן במים אבל לא נוגעים אוזן בכתף
15	תרגול נשימה ליד הקיר 1,2,3, נשימה	שמים ידיים ביחד על הקיר ברגע שמתחילים גריפה ביד אחת זה הזמן שמגלגלים את הגוף ונשמים, מחזירים יד סופרים עד 3 ומתחילים לגרף עם היד השנייה- תרגיל זה מלמד אותנו להיעזר בגריפה ולא בצוואר ולתזמן את הוצאת היד נכון מהמים
16	תרגול נשימה+ הליכה	אנו הולכים כאשר יד אחת קדימה יד אחת אחורה כל תנועה 3 נשמים, מה שחשוב זה לספור נגיעות של היד במים, ברגע שהתנועה השלישית נגעה במים זה הזמן להתחיל להזיז את הראש הצידה עד שאוזן נשענת על הכתף (בזמן זה לוקחים אויר וחוזרים שוב על התרגיל)
17	שחייה עם נשימה+ סנפירים	תזמון הנשימה- כמו בתרגיל הקודם יד נוגעת במים זה הזמן לנשום (בתנועה השלישית) אם בולעים מים לגלגל יותר את הגוף.
18	שחיית חתירה ללא סנפירים, " מספר תנועות" ללא נשימה	פעם ראשונה שסופרים את מספר התנועות, המטרה היא שהשחייה תהיה רציפה (לא רגליים לבד ידיים לבד) אם נגמר האוויר נשמים ברצף של שחייה וממשיכים (לא נורא אם לא מצליחים בריכה שלימה- לא עוברים לתרגיל הבא ללא שחיית 25 מ' ללא נשימה)
19	חתירה מלא עם נשימה " מספר תנועות"	אותו תרגיל כמו תרגיל 17 רק שהפעם הדגש הוא לקחת אוויר לאט לעשות 8 בריכות בין כל בריכה 10 נשימות
20	מדידת 100 מ' כולל הפסקות	לעשות חימום מה שרוצים ולמדוד 100 מ' 4 בריכות אם נגמר הכוח עוצרים אך לא עוצרים את הזמן. הזמן הזה חשוב מאוד על מנת לדעת כמה אנו מתקדמים.

21	קו זרימה- תנוחת גוף על המים	שכיבה על הבטן ידיים לצדי הגוף, עבודת רגליים בחתירה (אפשר עם סנפירים), עיניים כלפי מטה, לנסות לא לנשום לאורך כל הבריכה. אם יש צורך בנשימה יש לעמוד מטרחה: לנסות לשמור על גוף ישר ותנוחת גוף טובה על המים.	תחילת תרגילי סגנון
22	רגליים על הצד	שכיבה על הצד, כתף בפנים כתף בחוץ, פופיק לכיוון הקיר רגליים חתירה על הצד, עיניים עדיין לרצפה, גוף צריך להיות ישר, ובחזרה לתרגל צד שני. (כדי לנשום צריך לסובב רק את הצוואר ולהוציא את הפה לפני המים) מטרחה: להתרגל להישען על הצד עם הגוף (האגן) לשני הצדדים ותרגול הנשימה הצידה. ניתן גם עם סנפירים.	
23	גלגול גוף	גלגול גוף מצד אחד לצד שני "ביוזמת" האגן (כל הגוף מתלווה כיחידה אחת בלי הראש) ידיים לצדי הגוף, עבודת רגליים בחתירה, אין עצירה באמצע, ספירה של כמה שניות בכל צד לנסות לעשות את התרגיל בלי נשימה, אם נושמים לנשום על הצד(כשהגוף על הצד כתף נוגעת בסנטר). מטרחה: למידת רצף גלגול האגן (והגוף כולו כיחידה אחת) מצד לצד שהיא בסיס שחיית החתירה (וגם הגב)	
24	יד אחת+ גלגול	הוספת יד לתרגיל 23, יד שנייה לצדי הגוף, מתיחה של היד אחרי כניסתה למים, והתחלת גריפה כאשר האגן מתחיל להסתובב. להקפיד על סיום גריפה, הרפיה של היד ביציאה מהמים, והכנסתה רחוק כאשר האצבעות נכנסות ראשונות למים ולאחר מכן המרפק. החלפת ידיים כל בריכה. מטרחה: הבנת עבודת הידיים והגריפה בשילוב גלגול הגוף.	
25	סיום תנועה	שחיית חתירה טכנית איטית, אצבעות נוגעות בירך ומשפריצות מים החוצה בסיום התנועה. מטרחה: עבודה על יד אחורית (אפשר גם עם כפות) כדי להדגיש את החשיבות של סיום הגריפה בסגנון.	
26	"שחיית מלאה" כלב	שחיית חתירה רגילה עם החזרת ידיים בתוך המים. הקפדה על סיום תנועה וגלגול אגן בעזרת האלכסונים (בטן) עיניים למטה נשימה כל 3. (לסיים תנועה מקדימה ומאחור) מטרחה: עבודה על גלגול אגן וגריפה נכונה ומלאה.	
27	חתירה "גירוד גוף"	שחיית חתירה עם סנפירים. יד למעלה יד למטה מתחילה בגירוד צד הגוף מהירך עד בית השחי (כאשר המרפק יכוון לתקרה, לא לשכוח את גלגול הגוף!!!) הרמה של האצבעות מבית השחי העברתם קדימה ודקירתם מקדימה כמה שיותר רחוק (כאשר תהיה אפשרות להכנסת היד בסדר של – אצבעות, מרפק ומתיחה). עבודה עם יד אחת הלוך ויד שנייה חזור. מטרחה: עבודה על עבודת הידיים והרפיתן מחוץ למים.	
28	שחייה עם אגרופים	שחיית חתירה בטכניקה נקייה (שמירה על כל האלמנטים הקודמים), כאשר כפות הידיים מאוגרפות. יש לבצע את הגריפה מתחילתה ועד סופה. הרגשה של גריפה מהאמה. מטרחה: תרגיל תחושה המאפשר מיקסום של יעילות הגריפה.	
29	חתירה "כדור מים"	ראש מסתכל בחוץ קדימה מעל למים על נקודה אחת. הכנסת אצבעות בדקירה יפה ללא השפריצות. להקפיד על ראש ישר ועבודת גריפה מלאה. מטרחה: עבודה על כניסת היד למים, חיזוק גו. (רצוי לעשות עם סנפירים)	

30	גלגול גוף מול בן זוג	סופרים 1,2,3 מול בן זוג ושלוש שניות מבט לרצפה המטרה היא לשחות בקצב של בן הזוג ולגלגל נכון את הגוף (עם סנפירים)	תרגילי זוגות- תרגילי זוגות עוזרות לנו מאוד לשלוט בתנועה ובקצב
31	נשימה מול בן זוג- ידיים בחץ	שוחים בחץ סופרים 1,2,3 ואז פותחים רק את היד שקרובה לבן הזוג , יד שני נשארת ישרה וקדימה, אנו משלבים את תזמון הנשימה יחד עם קצב שחייה. בזמן פתיחת היד הראש מתחיל לזוז ואנו נושמים מול בן זוג. הספירה של 3 שניות נעשית כאשר הראש מול הרצפה.	
32	שחייה , נשימה כל 2 מול בן זוג	תרגיל דומה אך הפעם לא חוזרים לחץ כמו קודם אלא שוחים רגיל, חשוב מאוד למתוח את היד בגלישה לאחר הנשימה, כמו כן אין המתנה של 3 שניות אלא שחייה רגילה (נשימה כל 2)	
33	שחייה מול בן זוג+ כיף	אותו תרגיל, נשימה כל 2 אך בזמן הנשימה נותנים כיף לבן הזוג בזמן הרמת היד, יש לשים לב לא להפיל מרפק למים לאחר הכיף. כל פעם לנשום לצד שני	
34	שחיין ראשון מגלגל גוף והשני מגלגל איתו ובוועט עם הרגליים	שחייה איטית עם סנפירים, השני מחזיק את הרגליים של הראשון ובוועט הראשון כל 3 שניות מגלגל את הגוף, בזמן גלגול גוף השני צריך לעזור בגלגול הגוף ביחד (השני צריך להרגיש ופחות לספר עד 3)	כל תרגיל לפחות 4 בריכות
35	גרירת שחיין	שחיין שני עם פולי הראשון גורר אותו , קצת עבודה על כוח כשאינן רגליים	
36	זוגות דרפטינג טריאתלון	שחיין שני שוחה מתחת לבית השחי של הראשון , כאשר הראשון גורף , גם השני גורף, הם שוחים באותו קצב בלי לגעת אחד בשני (כל בריכה אחד מוביל והשני מובל)	
37	זרת נוגעת בגריפה	חתירה ללא נשימה- גלישה של 2 שניות, בזמן הגריפה זרת של האחד נוגעת בשני, יש לראות שקיפול היד בגריפה נעשית ביחד (ניתן לתת דגשים אחד לשני על קצב השחייה והגלישה)	
38	75% 25X4	שחייה בקצב אירובי כאשר קצב השחייה אחיד+ קצב העברת ידיים אחיד (הידיים שקרובות אחת לשנייה עובדות ביחד – שמאל של אחד ימין של השני)	
39	60%-90% 25X4	אותו תרגיל מתגבר 1 עד 4	
40	200 מ' שחיית קצב	יש לשחות 200 מ' נשימה כל 2 בקצב קבוע של תנועות דופק 25 ב- 10 שניות כל נשימה מול בן זוג (אין לעבור את ה- 20 תנועות בבריכה)	