



פעילות משחקים והנחיות

לולה בד מאפשר עבודה של גיבוש קבוצתי, בניית אמון, מציאת שיווי משקל, משפר מודעות לגבולות הגוף ולגבולות הקבוצה. דף זה מציע מספר דרכים לעבודה תנועתית בקבוצה וכן מספר רעיונות למשחקים.

הבד כאביזר מאפשר עבודה עצמאית של חקירה, ילדים יכולים בעצמם להמציא את המשחקים, הבד מגרה את הדמיון ואת היצירתיות. יחד עם זאת בקבוצה המפגש הראשוני עם הבד יכול להיות מציף ומעורר מאוד, יש להקפיד על כללי הבטיחות (בהמשך).

עבודה פתיחה עם רצועות בד אישיות – מתחילים מחוויה אישית.

מחלקים לכל משתתף רצועת בד. מבקשים למצוא כמה שיותר שימושים עם רצועות הבד.

עומדים במעגל וכל אחד עושה תנועה, הקבוצה חוזרת אחריו.

מסתובבים בחדר ואומרים אחד לשנייה שלום באמצעות הבד.

עבודה בזוגות: עומדים אחד מול השנייה ועושים משחק מראה שאחד עוקב עם הבד שלו אחרי השני/ מחזיקים יחד את שני הבדים אחד מוביל והשני מובל (מרינוטה), מחליפים תפקידים.

במעגל סיום מבקשים מכל ילד לומר מילה שמתארת איך הוא מרגיש ועליו להניח את הבד במקום במרכז החדר. הילד הבא אחריו, יניח את הבד קרוב או רחוק, במקום שהוא רוצה. בסיום יהיה ציור מכל הבדים של הילדים

עבודה פתיחה תחושתית – הבד מכווץ כ'חבל'

המפגש הראשון לילדים עם הבד יכול להיות מאוד מסעיר ומציף. נתחיל עם הכרות ראשונית עם הבד. נבקש מהילדים להחזיק את הבד מכווץ בשני ידיים וללכת אחורה עד שנוצר מעגל. כאן ניתן לעשות מספר הפעלות: למתוח את הבד כשהוא מכווץ כחבל ולהישען מעט אחורה. להעביר תנועת גל, להרים יד אחת ואז להחליף. להחזיק את הבד כשהגוף פונה החוצה מהמעגל.

מעגל תנועות: כל ילד בתורו, עושה תנועה כשהוא אוחז את הבד בשני ידיים. לאחר מכן כולם חוזרים על התנועה שלו. מפתח יכולת הקשבה והתבוננות. כניסה לתוך הלולאה בעוד שהבד עדיין מכווץ כחבל, למצוא מקום הישענות, צוואר, שכמות, גב תחתון, אחורי הברכיים. להרגיש את התנועה שעוברת בעת ההישענות. (יש אלו שיעדיפו להישען פחות מאחרים ואלה שישענו לגמרי) ניתן להורות למי שחושש מההישענות, לקחת את הרגליים קצת לאחור כדי להרגיש יציבות בעת המתיחה.

עבודה קבוצתית בתוך מעטפת

כאשר הקבוצה עטופה בבד, ננחה את הילדים להישען על הבד. לקחת את הידיים למעלה, להחזיק אותם קרוב לגוף, או לצידי הגוף כך שילטפו וישענו על הבד בשוליים. להרים רגל אחת ולהחליף ביניהם. לעשות סיבוב בהליכה תוך הישענות, כלומר כל הנשענים הולכים עם/נגד כיוון השעון אפשר להחליף כיוון.

- חימום של כל אברי הגוף בעזרת הבד, המנחה אומר שם של איבר ואותו צריך לחמם. הבד הוא האמצעי לחימום. נשאל – כיצד הבד יכול לעזור לי כדי להניע את השכמות? אגן? גב ועוד..
- מעגל תנועות (כמו שתואר בתחילת הדף רק במצב של בד מתוח).
- מעמידה לישיבה- הקבוצה צריכה להתיישב יחד ללא שימוש בידיים. יש להשתמש במתח הקבוצתי שנוצר כמשענת. לאחר מכן יש לעבור מישיבה לעמידה.

עבודה בתנועה

- לולה- בד הוא משטח לתנועה, החיכוך והמתיחה מרחיבים את טווח התנועה האפשרי, יוצרים עוד אפשרויות לתנועה. מספר הצעות לעבודה תנועתית:
- עבודה אישית בתוך הבד הקטן. נכנסים לתוך הבד הקטן כך שממש עומדים בתוכו. מתחילים בתנועה שעוסקת בגבולות ומרחב אישי. מתחילים לחקור את הבד ולהניע אותו. ניתן לתת לילדים פשוט לנוע בעצמם. החיכוך והמעטפת מגרים את התנועה.
 - בקבוצה – עומדים במעגל. המנחה מחלק את הקבוצה לבסיסים ולמתנועעים. הבסיסים עומדים ורק מגיבים לתזוזה של הבד. הם אינם יוצרים תנועה. המתנועעים מתחילים ליצור תנועה עם הבד. תנועה אישית בקצב שלהם. (חשוב להנחות להתחיל מאוד בקטן. כל תנועה משפיעה על הבד ועל כל הקבוצה). לאחד זמן של עבודה מחליפים תפקידים.
 - תנועה חופשית של קבוצה. שימוש במוסיקה יכול מאוד לסייע. מנחים את הקבוצה לתנועה חופשית. לא מומלץ להתחיל עם זה. זו פעילות שדורשת וויסות, הקשבה הדדית ושמירה על בטיחות.

- החלפת מקומות - המנחה אומר שם ועל האדם לרוץ ולתפוס מקום.
- החלפת זוגות - שני אנשים צריכים לסמן אחד לשני ללא דיבור וללא תנועות, רק דרך מבט עיניים. ברגע שהם סימנו אחד לשני הם יוצאים להחלפה של מקומות. המשחק נעשה ללא דיבור. ניתן להוסיף הנחיות לכל מיני מפגשים בין הזוג באמצע הדרך (לחיצת יד, תנועה מצחיקה, חיבוק, התחמקות ועוד).
- סלט פירות: הקבוצה עומדת במעגל בתוך הבד. מחלקים לכל ילד שם של פרי (לבחור 4-5 סוגי פירות, תלוי בגודל הקבוצה). כל פעם המנחה אומר שם שלי פרי וכל הילדים שקיבלו את הפרי הזה מחליפים מקום. אפשר גם לומר יחד שני סוגים שך פירות, כך יותר ילדים יחליפו מקום. כשהמנחה אומר סלט פירות כולם מחליפים מקומות.
- כל מי ש... - משחקים בהחלפת מקומות רק שכל פעם המנחה אומר כל מי ש... ומוסיף משפט. למשל כל מי שיש לו שלושה אחים/ יש לו נקודת חן/ אוהב שניצל....
- רגליים עיניים - הקבוצה עומדת במעגל בתוך הבד. כשהמנחה אומר למטה, כל הילדים מביטים למטעה עם עיניהם. כשהוא אומר למעלה כול הילדים מרימים את הראש ומביטים אל עבר ילד שהם החילו. אם עיניים של שני ילדים נפגשו. הם מחליפים מקום.
- משחק הרוגטה - למתוח ולשחרר. אחד נבחר להיות האבן, שנים בצדדיו מחזיקים את הבד מתוח, 2 ממול מחזיקים את הבד כדי לקבל את "האבן".
- שק תפוחים - כולם מושכים שק של תפוחים - פורשים את הלולה על הרצפה, אחד או יותר מתיישבים/ נשכבים בתוך הבד, שאר הקבוצה או המנחה מושך ומטייל עם שק התפוחים ברחבי החדר.
- מחבואים - אחד מחברי הקבוצה יוצא החוצה. כל הילדים נכנסים לתוך הלולה בשכיבה על הרצפה. הנציג צריך לזהות מי זה מי על ידי נגיעה קלה.
- רוח פרחים - לנער את הלולה - נהר הבד.
- משחק הגלים - כל הילדים - תופסים את הבד רק בדופן אחת של הבד. הדבר יוצר כמו משפך עגול שנשפך למרכז המעגל. הילדים מנערים את הבד והדבר יוצר תנועות גל מרהיבות. בכל פעם שהמנחה קורה בשם של ילד הוא נכנס פנימה עושה סיבוב ויוצא.
- בריכת הדגים - בוחרים מספר ילדים לתפקיד עמודי הבריכה. הם אלו שעומדים בתוך המעגל ומחזיקים את דפנות הבריכה. שאר הילדים הם הדגים בבריכה. בחלק הראשון של המשחק, מבקשים מהילדים לחקרור את דפנות הבריכה, למתוח את הבד לנסות להישען ולזוז איך שבא להם. העמודים צריכים להחזיק. המשחק הופך מעניין כשמוסיפים למשחק את התנין. התנין הוא התופס. הוא נמצא מחוץ לבריכה. אסור לו להיכנס לתוך הבריכה אבל הוא יכול מבחוץ למתוח את הבד ולנסות להגיע לדגים. העמודים מנסים לעזור לדגים בכך שהם יוצרים התנגדות לתנין. כשהתנין תופס מישהו הוא יכול להצטרף אליו להיות תנין.
- אני משנה - כולם מחזיקים את הבד מחוץ למעגל. כל מי שרוצה יכול להכריז את המשפט 'אני משנה' ולהתחיל תנועה וכולם עושים כמוהו עד שמישהו אחר מכריז אני משנה וממציא משהו אחר. המשחק מגרה המון יצירתיות וגם יכולת הובלה.

ולסיום העבודה מומלץ לעשות מעבר ופרידה מהבד ולא לקטוע את המגע. מומלץ להביא את הקבוצה לעמידה ועצירת תנועה. החזרה של תחושה לכפות הרגלים, נשימה, החזרה של תשומת לב לגוף, לכאן ולעכשיו. אפשר להורות לקבוצה להתקרב למרכז עד שהבד נפרד מהגוף באופן טבעי ולהתיישב.

זמין לכל שאלה:)

גיא 054-6735260

חשוב ביותר! כללי בטיחות:

- יש לפנות מרחב לפעילות מחפצים וריהוט.
 - מומלץ לקיים פעילויות בחדר עם ריצפה חלקה (לא על אספלט, מדרכת חוץ וכו').
 - יש לערוך הכרות עם הבד ותכונותיו לפני הכניסה לתוכו. (ראו 'עבודת פתיחה תחושתית')
 - יש להקפיד על הדרגתיות בשימוש בלולה-בד ובמקצב התנועה.
 - חל איסור על השתוללות עם לולה-בד.
 - עבודה עם ילדים מחייבת השגחת מבוגר.
- יש להקפיד על הוראות שימוש בלולה-בד רק למטרות עבורן הוא מיועד. אין אחריות על המוצר משימוש לא נכון בו. היצרן והספק אינם נושאים בכל אחריות, התחייבות או תשלום פיצויים בגין כל נזק שיגרם לבעל המוצר או לכל אדם עקב השימוש במוצר, או בשל כל טענה אחרת הנובעת משימוש במוצר זה. יש לזכור כי לולה-בד הוא בד נמתח, יש לעשות בו שימוש הדרגתי. בהתחלה, יש להימנע מריצה והשתוללות. לאחר הכרות עם הבד תתפתח תחושת ביטחון, שליטה ואיזון גוף. אז ניתן יהיה להגביר את המקצב. מומלץ להתחיל עם פעילויות הבונות איזון גוף, מודעות ותשומת לב לעצמי ולסביבה.