**מחפשים משחקונים ללימוד ותרגול עמידת מוצא? הגעת למקום הנכון!**

1. שתי שורות אחת אחרי השנייה שורה אחת עומדת בעמידת מוצא כנלמד, והשנייה תוך כדי דחיפות קלות מאחור ומהצדדים בודקת יציבות.
   1. כנ"ל אך דחיפה בעזרת כדור.
   2. כנ"ל אך בעזרת הכדור מנסים להוציא משיווי משקל.
2. מתחלקים לזוגות מסודרים אחד מול השני על קו מגרש בעמידת מוצא, כל אחד מנסה להפיל את חברו בעזרת דחיפות מי שניצח עובר לשלב הבא.
3. בזוגות אחד מול השני תפיסה במותנים מנסים לדחוף אחד את השני.
   1. כנ"ל אך מנסים לדרוך על רגלי בן הזוג, לתפוח על הישבן.
4. בזוגות גב אל גב על אחד מקווי המגרש בעמידת מוצא כל אחד מנסה לדחוף את בן זוגו מעבר לקו.
5. מעלה מטה: לפי דברי המדריך יורדים ועולים מעמידה לעמידת מוצא מי שמתבלבל יושב.
6. מרוץ שליחים כאשר בכל קו בולמים ויוצאים בספרינט לקו הבא.
7. חישוקים מוסיקלים: בכל המגרש מפוזרים חישוקים אחד פחות מחברי הקבוצה כולם רצים במגרש לשריקה כל אחד נכנס לחישוק בעמידת מוצא, מי שלא הצליח להיכנס יושב בחוץ.
8. 1,2,3 דג מלוח: כל הקבוצה עומדת על קו הרוחב חוץ מאחד העומד על קו הרוחב ממול עם הגב לקבוצה, הוא קורא 1,2,3 דג מלוח מסתובב, בינתיים על כל הקבוצה להתקרב אל ה"דג" ברגע שה"דג" מסתובב חזרה כולם נעמדים בעמידת מוצא. אם משהוא זז חוזר אחורנית. נוסף על כך המדריך עובר ומי שלא עומד בעמידה נכונה חוזר אף הוא.
9. אור ירוק: ישנן שלוש נורות מפוזרות על קו הרוחב מסתדרים בחמישיות על קו הרוחב ממול ויוצאים יחד לצד השני ברגע שנדלקת אחת הנורות בלימה ועמידת מוצא מי שלא בלם בזמן יוצא וכך הלאה עד שנשאר מנצח אחד.
   1. כנ"ל אך התנועה היא לאחור.
   2. כנ"ל אך הריצה לפנים והראש מופנה לאחור כך שהשחקן מתרחק מהנורות.
10. מעגל כוח עומדים בעמידת מוצא ומנסים למשוך כל אחד לכיוון שלו.
11. עמידה בעמידת מוצא מאמן שואל שאלות (חוקה) מי שעונה נכון רשאי להפסיק.
12. עומדים במעגל בעמידת מוצא מאמן קורא בשני שמות (השחקנים הנבחרים עומדים אחד מול השני במעגל) או יותר והם רצים סביב המעגל בכדי לתפוס אחד את השני.
13. תחרות בין שתי קבוצות עומדים בטור בעמידת מוצא האחרון עובר בין הרגלים של כולם והופך להיות ראשון וכך הלאה מנצחת הקבוצה שכולם עברו בין הרגלים.
    1. כנ"ל במקום שחקן מעבירים כדור האחרון שמקבל כדור רץ איתו והופך להיות ראשון וכך הלאה.
14. תופסת מי שנתפס עומד עמידת מוצא.
15. תופסת עכברים: תופסת מי שנתפס נעמד בעמידת מוצא ומשחררים אותו ע"י מעבר מתחתיו.
16. תופסת בתים: ישנם חישוקים פזורים במגרש מי שלא רוצה להיתפס נכנס בעמידת מוצא לתוכם.
17. טפסוני: כאשר שתי הקבוצות נעמדות בעמידת מוצא ניצב לשחקן שבא.
    1. כנ"ל אך המטרה של זה שבא היא להפיל אחד השחקנים אם הצליח זה שהגיע מקבל כדור ובעזרת רגל ציר מנסה שהשני לא יחטוף לו את הכדור.
18. תחרות בין הקבוצות בצורת " יש לנו תיש..." כולם עומדים בעמידת מוצא וכל זוג עובד תחת הידיים של שאר השחקנים עד שכולם עברו מתחת.
19. על ספסל הליכה לפי סימון המאמן קדימה ואחורה לשריקה נחיתה כך שהספסל בין הרגלים בעמידת מוצא.
20. בעיגול של חצי מגרש קבוצה בפנים בעמידת מוצא כולם מנסים בעזרת הישבן לדחוף אחד את השני מחוץ למעגל.
21. כולם עומדים בתוך עיגול המאמן מגלגל כדור חזק לכיוון הקבוצה כל אחד צריך לקפוץ כך שהכדור לא יפגע בו ולחזור לעמידת מוצא.
22. טור של שחקנים מעבירים את הכדור עם הקפצה בין הרגלים לזה שאחריהם.
23. שני שחקנים עם כדור שחקן שלישי בניהם המטרה להעביר את הכדור בין רגליו של האמצעי והאמצעי צריך להתיישב עליו.
24. כדור בצד אחד של המגרש זוגות בצד השני רצים לשריקה בולמים בעמידת מוצא המטרה להגיע לכדור.
25. הרצל אמר “עלה” “רד”.
26. בשלשות ידיים אוחזות אחד בשני עומדים בעמידת מוצא מטרה להפיל אחד את השני.
27. דירה להשכיר: לכל אחד כדור ונעים בכדרור, ישנם מספר שווה של חישוקים / בתים לחברי הקבוצה ועומדים בו בעמידת מוצא חוץ מילד אחד והוא מחפש לעצמו בית הוא עובר אחד אחד ושואל אם הוא מוכן להשכיר לו את ביתו והתשובה היא “לא” בינתיים האחרים מנסים להחליף בבתים מבלי שהמחפש יכנס לביתם.
28. בזוגות לכל אחד כדור בכל זוג יש מס' 1 ו2 כולם עומדים על קו 1 לשריקה מתחילים לרוץ לעבר קו 5 המדריך קורא בשם של אחד המספרים והם נעמדים בעמידת מוצא במקום והאחרים ממשיכים לרוץ (עם כדרור) המדריך קורא שוב באחד המספרים והם התופסים את בני זוגם עד לקו שנמצא בכיוון תנועתם 1 או 5.
29. בשני טורים לכל אחד כדור עומד בעמידת מוצא עם כדור ביד האחרון מגלגל את הכדור בין רגליהם של חבריו ורץ לתופסו בצד השני ונעמד בעמידת מוצא ואז הבא בתור יוצא וכך הלאה עד לסוף מנצחת הקבוצה שסימה את כל שחקניה ראשונה.
    1. כנ"ל אך בלי כדורים והאחרון בעצמו עובר תחת רגלי חבריו.
30. הילדים מסודרים בעיגול בעמידת מוצא עם כדור, במרכז עומד ילד אף הוא בעמידת מוצא על הילדים להעביר את הכדור בין רגליו כל מי שהצליח מקבל נקודה ומחליף את הילד במרכז (הילד במרכז תמיד עם החזית לכדור) הזורק הבא הינו זה שתפס את הכדור.
    1. כנ"ל אך שני כדורים ושני ילדים.
31. עומדים במעגל כך שהעמידה חייבת להיעשות בפיסוק וכל רגל צמודה לרגל של הילד ליד מתחילים עם כדור אחד במטרה להכניס או לפגוע ברגלי אחד הילדים עם הכדור תוך כדי גלגולו אם פגע ילד ברגלי חברו מקבל הוא נקודה אחת ואם הכניס את הכדור בין רגליו מקבל הוא שתי נקודות.
    1. כנ"ל עם 4/3/2... כדורים.
32. ים יבשה – הקבוצה עומדת מצד אחד של קו מסומן על "היבשה" בעמידת מוצא המדריך מנסה ע"י קריאת "ים", "יבשה" לבלבל את הילדים כשהמדריך קורא "ים" הם עוברים את הקו לצד השני בניתור ועומדים בעמידת מוצא.
    1. כנ"ל אך לכל ילד כדור כשהמדריך קורא "ים" הילדים מבצעים כדרור אחד ועוברים את הקו לצד השני ונעמדים בעמידת מוצא אם הם ב"ים" והמדריך קרא "ים" וילד מבצע כדרור בגלל שהתבלבל הוא מקבל נקודה רעה.
33. יש לנו גולם מחוץ למעגל – הקבוצה עומדת במעגל עם הפנים החוצה שחקן אחד מסתובב סביב המעגל ומנסה להפיל את הכדור לאחד הילדים שהוא עובר לידו. ברגע שהצליח להפיל את הכדור המפיל בורח סביב העיגול וה"מופל" רודף אחריו אם תפסו המפיל ממשיך להסתובב סביב המעגל ולא המפיל רץ עד שהוא מגיע למקום הפנוי ומתחלף עם ה"מופל".
    1. כנ"ל אך במקום לרוץ אחריו ה"מופל" רץ לצד השני ומי שלא הצליח לחזור למקום הריק הופך להיות המפיל.
34. המנהרה – עומדים בטור עורפי במרחק מטר אחד מהשני בעמידת מוצא. אחד מחוץ לטור. ילדי הטור מעבירים כדור בין רגליהם והילד שבחוץ מנסה להשתלט על הכדור הצליח מתחלף עם זה שמסר אחרון.
35. הבודד הנודד – כמו משחק הזיווגים אך במקום זוגות עובדים בשלשות / רביעיות וכ"ו…
36. זיווגים – הקבוצה מחולקת לזוגות, לכל זוג מספר/ שם של חיה / צומח / דומם (נושא אחד). כולם נמצאים בתוך חישוקים בעמידת מוצא (אם או בלי כדור) אך לאו דווקא קרובים אחד לשני. רק לאחד אין בן זוג והוא מנסה למצוא את בן זוגו. ע"י קריאה בשם של מספר. שני בעלי המספר מתחלפים במקומם והבודד מנסה לתפוס את אחד החישוקים ונעמד בו בעמידת מוצא זה שאין לו כבר "בית" הופך להיות הבודד הנודד אך אסור לו לקרוא במספר של עצמו. משחקים עד סוף זמן מסוים או עד שנגמרו לאנשים המספרים שהם יכולים לקרוא.
37. ניתן לכבוש חזרה את הבית ולנסות במכה אחת להפיל את הכדור של הכובש.
38. ניתן להחליט שעוברים מבית לבית תוך כדי כדרור.

בהצלחה

יועד אגמון