



## פרק 7: סדר

משמעות הערך בעמותת "בודו למען השלום": היגיון, ארגון וסדר פנימי וחיצוני, המתבטא בלבוש, ארגון המועדון, בלוחות זמנים, בביצוע ומעקב אחר מטלות.  
פירוט:

נקודת המוצא היא שארגון וסדר הם הכרחיים, הן מבחינה פנימית, בתוך נפשו של האדם, והן חיצונית, בסביבתו, עבודתו, קשריו עם הסביבה, על מנת שלא יהיה בכאוס. כשאני מסדר את עולמי הפנימי, והוא ברור, מאורגן, מסודר, גם עולמי החיצוני שלו, מאורגן, ממוקד ומספק יותר, וקל לי יותר להצליח.

**" אין צורך לסדר את העולם, הוא הסדר עצמו. עלינו לסדר את עצמנו בהתאם לסדר שבעולם "**  
הנרי מילר, סופר

### מבוא:

מטרת פרק זה היא להוות חומר עזר למדריך בשטח. קיבצנו יחדיו מספר פעילויות אפשריות, וכמה הצעות להפעלה וחומר לחשיבה, על מנת שלמדריך יהיה קל יותר להעביר את הפעילות סביב הערך הזה.

מתי כל חלק בפעילות יועבר לחניכים תלוי **בתכנון המדריך מראש**, וגם **בהזדמנות החינוכית** הנוצרת בשטח. אפשר שדברים יועברו כמבוא לאימון, או באמצע האימון, וכן הלאה.

בפרק הזה הצענו כמה וכמה הפעלות, שאלות לדיון, משחקים. לא את כולם יש לעשות באותו שיעור, כמובן. זה גם לא אפשרי.

המדריך הוא זה אשר יחליט, בהדרגה, ובכל שיעור לגופו של עניין, לקחת חלקים אחרים, להשתמש בחלק אחר מהשאלות ומההפעלות. כל זאת על מנת שלאורך השנה, ולאורך מספר האימונים בהם יעסוק עם חניכיו בערך המסוים הזה, יהיו לו תמיד דברים חדשים להציע, לדון, לשחק ולהפעיל.

ערך הסדר קשור, לדעתנו, גם לערך ההרמוניה. כשיש סדר, הפעילות זורמת בהרמוניה. הוא קשור גם לערך השליטה העצמית ולערך האחרייות. כשחניכים ומדריך נוהגים, מתכננים, מדברים ומתנהגים בצורה מסודרת, הסיכוי טוב שדברים יתנהלו בצורה שוטפת והרמונית, וגם שהתוצאות

תהיינה טובות יותר. אפשר לפתח את הדיון הזה לאחר העברת הפעילות, ולאחר שהחניכים מוכיחים כי הם מבינים היטב את המרכיבים השונים של הסדר.

בהחלט ניתן לקשור את הפעילות הזו לערכים הללו, וגם, כמובן לערכים אחרים, ככל שההזדמנות לכך והמצב מאפשרים. אלה רק הצעות עקרוניות, ומדריכים מוזמנים לעשות ולהציע פעילויות ורעיונות נוספים מהשטח. נשמח לכלול הצעות אלה במערך זה ולהעשירו בעזרתכם. אנא שלחו לנו הצעות נוספות.

#### המטרה:

1. הכרה וניתוח הערך "סדר"
2. חינוך התלמידים לסדר וארגון פנימי וחיצוני
3. יישום הערך באימון, בדוג'ו ומחוצה לו

#### פתיחה:

**המדריך מסביר, תוך כדי יצירת דיאלוג, עם שאלות, תשובות והארות:**

סדר הוא מצב בו האדם, ואלה שסביבו יודעים מה מקומו של כל אדם, חפץ ופעולה במעגל החיים הקרוב להם. זהו מצב בו יש חשיבה ותוצאה, ארגון הפעולות ולא פעולה ללא כללים, ללא סדר עדיפויות או סדר זמנים. סדר הוא פיזי ונפשי גם יחד.

**שאלות לדיון בקבוצה:** מדוע סדר הוא ערך חשוב בחיים ובלימוד אמנויות הלחימה? האם יש ביניהם קשר? מהו "סדר פנימי", ומהו "סדר חיצוני"?

**סדר פנימי** – האדם מרגיש מאורגן ומסודר בנפשו פנימה. הוא איננו מבולבל. הוא יודע מה הוא רוצה להשיג, לעשות, הוא חושב בצורה מסודרת ושיטתית ומתכנן את פעולותיו כך שיוכל להשיג את התוצאה הרצויה בצורה הקלה ביותר. מחשבותיו מסודרות ונשלטות, וכתוצאה מזה גם פעולותיו.

**סדר חיצוני** – סדר באמירות, בפעולות, בעבודה, בחדר, סדר על שלחן העבודה, בתיק בית הספר, בתכנון העתידי, ביחסי החברות והמשפחה וכן הלאה.

#### **סדר פנימי משפיע על הסדר החיצוני, ולהפך. מסכימים? ניתן כמה דוגמאות?**

האם יכול אדם ללמד עצמו להיות מאורגן ומסודר?

האם גם ניהול הזמן הוא חלק מסדר? איך אפשר להספיק את כל מה שרשמנו לעצמנו לעשות, או החלטנו שעלינו לבצע? להספיק להכין שעורי בית, לעזור להורים, לסדר את החדר, ללכת לחוג, לפגוש חברים.

כיצד סדר וארגון (פנימי וחיצוני) מונעים בלבול, והאם וכיצד הם מביאים לתוצאות טובות יותר, באימון, בדוג'ו ומחוצה לו, בחיי היומיום?

שלב א':

**שאלות לקבוצה:** יש לשבת באופן מסודר במעגל, להעביר כדור בין החניכים. כל חניך שבכדור אצלו יקבל את רשות הדיבור.

• **תן דוגמא אחת כיצד לדעתך מתקיים הסדר בדוג'ו שלכם ?**

דוגמא: בסדר ובארגון הדוג'ו עצמו, סדר בחדר ההלבשה, הנעליים בכניסה, בקידה בכניסה, בישיבה בשורה בתחילת האימון, בתרגילי החימום, בעמידה בטור או השורה. בתהליך הלמידה, בסידור החפצים, ניקיון וסדר לאחר האימון ועוד.

- איזו הרגשה תורמת לכם ההתארגנות המסודרת במשך האימון?
- מדוע חשוב לדעתכם להגיע מסודר ומאורגן לפעילות שלנו?
- כיצד אתם מרגישים כשהחדר שלכם בבית מסודר ?
- מה קורה לנו שהחדר מבולגן?
- האם אתם שמחים או עצבניים כשהחדר שלכם מבולגן?
- האם אתם מזהים סדר ביקום שלנו?
- האם אתם מזהים תהליכים הקשורים בסדר בטבע?
- מהי המשמעות שיש לסדר בחיים שלנו?
- 

**שלב ב' פעילות:**

**”שוק קח ותן”** – הפעילות נחלקת לשני מפגשים. יש להסביר לחניכים את הפעילות על בוריה. **משימה למפגש א' :** בחרו בבית את המגירה או ארונית בחדר שלכם אשר הייתם רוצים שתהייה מסודרת במיוחד . מיינו את החפצים במגירה וסדרו אותה. בהמשך בחרו שלושה חפצים במצב טוב שאתם לא מעוניינים בהם. הביאו אותם איתכם למפגש הבא. **ב. משימה למפגש ב' :** במפגש זה המדריך והחניכים יסדרו את החפצים שהובאו לפי קבוצות: רמה 1. רמה 2 רמה 3. בהמשך כל חניך יוכל לבחור שני חפצים לעצמו. (התנאי המתבקש שכל חניך יביא חפצים)

**הפעלות בנושא ”סדר” במהלך האימון**

**מטרה:**

מטרת התרגולים הללו היא להקנות את מושג הסדר ברמה הקוגניטיבית והמעשית תוך כדי תרגול. מטרות ביניים:

- סדר במיקום ובמקום. החניך יקבע את מקומו ומיקומו בדוג'ו.
- סדר אישי (לעמוד ולחכות בתור) .
- סדר קבוצתי .
- עמידה בזמן ובמשימה (ניצול זמן).
- סדר תנועתי לפי מוסכמות.
- בהיעדר סדר יהיה תוהו ובוהו בדוג'ו. אין טריטוריה אישית מספקת ומרחב פעולה לכל חניך, אלא אם נשמור על סדר וארגון ונשמור כל אחד על המרחב הכללי כך שיהיה לכולם אפשרות התאמן כהלכה ולהפיק את המקסימום מהאימון. כך נמנע גם התנגשות בין החניכים ופגיעות מיותרות. ללא סדר יש קושי לראות ולהראות, וקל להגיע לטעויות בביצוע.

### ההפעלות:

1. החניכים הולכים בדוג'ו באופן אקראי, לאות הסנסאי מסתדרים בזוגות. הזוג הראשון זוכה.

- כני"ל בשלישיות, רביעיות, חמישיות וכו... .
- המדריך מחלק את החניכים לשתי קבוצות. לאות המדריך כל קבוצה צריכה להסתדר במעגל. הקבוצה שמסיימת ראשונה זוכה.
- כני"ל להסתדר בשורות, בטורים, שבלול וכו... .

2. לאחר שהמדריך קבע מיקום לכל חניך בדוג'ו (החניך צריך לזכור את המקום שלו במדויק), החניכים הולכים בכל הכיוונים בו זמנית מבלי שיגעו אחת בשני, לאות המדריך "האגיימי" החניכים מתבקשים לחזור במהירות כל אחד למקומו הקבוע, כאשר הוא עומד עמידת קראטה (או בהתאם לסוג אמנות הלחימה) שהוא בוחר. החניך המסיים ראשון זוכה.

- כני"ל אך מסיימים בעמידה לפי בקשת המדריך.
- כני"ל כאשר כל חניך בועט עשר בעיטות "מאיגירי- בעיטה קדמית" במקום.
- כני"ל כאשר כל חניך בועט עשר בעיטות "מוואשי גירי - מגל" במקום.
- כני"ל כאשר כל חניך מבצע עשרה אגרופים במקום.
- כני"ל כאשר כל חניך מבצע טכניקה שהמדריך קובע מראש לפני מתן האות.
- כני"ל כאשר כל חניך מבצע "קאטה" או קטע ממנה שהמדריך קבע מראש.
  - o החניך שמסיים ראשון זוכה

### הערה:

במקרה של אומנות לחימה שאינה מעולם הקרטה המדריך ייתן תרגילים פשוטים, דומים לאלה שצוינו כאן, ו/או תרגילים בסיסיים (כגון בלימות למיניהן, גלגול כתף, גלגול ברחיפה וכו'...).

### 3. שליחים התקפה והגנה

#### מטרה:

- להרגיל את החניכים להסתדר במיקומים שונים בדוג'ו, לשם ביצוע משימות ותרגילים בשיעור (אימון).
- ללמוד לחכות בתור בסבלנות, לכבד את הזולת על מנת שכל אחד יוכל להפיק את המקסימום.
- תיאום וסדר אישי ביחס לקבוצה.
- בהיעדר סדר אישי וקבוצתי לא תיתכן הצלחה אישית או קבוצתית. הסדר באימון מאפשר להתרכז בדבר העיקרי, ולא להסיט את תשומת הלב עקב חוסר סדר, רעש או תנועה רבה מסביב.

המדריך מסדר את החניכים בשתי שורות (אחד ליד השני), הראשון מבצע התקפת אגרוף לפנים של זה שעומד משמאלו, החניך המותקף מתגונן בהגנה לפנים "ג'ודאן אוקי – הגנה עילית" ומעביר הלאה התקפה לפנים של זה שעומד משמאלו עד שמגיעים לסוף השורה, החניכים בכל השורות מבצעים באותו זמן. השורה שמסיימת ראשונה ומתיישבים ב"סזאי" זוכה.

- כנ"ל כאשר מבצעים התקפה (אגרוף) לחזה ומתגוננים ב"צ'ודאן אוקי" או כל הגנת חזה אחרת.

- כנ"ל כאשר מבצעים התקפה (אגרוף) לבטן ומתגוננים ב"גידאן" או כל הגנה נמוכה אחרת.

- כנ"ל כאשר החניכים מסודרים במעגל.

○ קבוצה שמסיימת את המשימה ראשונה זוכה.

● יש להקפיד שכל חניך מבצע את המשימה המוטלת עליו לפי הטור ובדיוק המירבי. קבוצה שמדלגת על חניכים נפסלת.

● יש להקפיד על עמידה וסדר החניכים בביצוע במשימות (שורות וטורים ישרים, מעגלים). קבוצה שלא עומדת לפי הסדר הנכון והמדויק נפסלת.

#### קאטה:

#### מטרה:

להקנות הרגלי סדר, דיוק וריכוז, אותם ניתן יהיה להפגין בשלב מאוחר יותר. הדבר מאפשר ריכוז בשיפור הטכניקה האישית, ובקבוצה גם מבט השוואתי לעומת האחרים בקבוצה. תרגול זה מקנה גם משמעת עצמית, החשובה מאוד והמקלה על הקניית שליטה עצמית פיזית ורוחנית (לעשות כל תנועה במודע, במקום, בזמן ובצורה הנדרשת, תוך דיוק וריכוז מירבי).

קאטה (תבנית, פומסה, FORM) היא אחד האמצעים היעילים ביותר בחינוך לסדר ודיוק כאחד.

1. ביצוע קאטה לפי מסלול מסומן על הרצפה.

- יש להקפיד על ביצוע לפי הסדר והמסלול התנועתי הנכון לכל קאטה התחלה וסיום באותו מקום.

- ניתן לבצע את המשימה מחוץ לדוג'ו ולצייר בגיר על הרצפה את המסלול של הקאטה (מומלץ שהחניכים יציירו בעצמם).

- החניכים מחולקים לזוגות או שלישיות כאשר חניך אחד מבצע והשאר שופטים אותו ומעירים לו על טעויותיו בביצוע. אח"כ מתחלפים בתפקידים.

- משימה זו מחנכת לסדר, כבוד ופיתוח ביקורתיות.

- ברמות ודרגות מתקדמות יותר ניתן לבצע קאטות של "קובודו – נשק קר".

## קאטה קבוצתית:

המדריך מחלק את החניכים לקבוצות שוות.

### המשימה:

כל קבוצה בונה קאטה, כאשר כל חניך מוסיף תנועה אחת או יותר ברצף וסדר שהקבוצה קובעת. החניך הראשון מבצע תנועה, והחניך שבא אחריו מבצע את התנועה של זה שלפניו ומוסיף תנועה משלו וכך הלאה עד שכל החניכים בקבוצה משתתפים לפי הטור.

- כל קבוצה מציגה את הקאטה שלה מול כולם.
- על המדריך להקפיד שכל אחד מהחניכים תורם את חלקו בקאטה הקבוצתית ולפי הטור.

### הערה:

היות שהקאטה היא סדרת תנועות קבועות ומוסכמות מראש, הביצוע צריך להיות לפי הסדר הנכון וברמת בצוע סבירה בהתאם לרמה וגיל. אחרת, הקאטה תהיה שגויה ולא עומדת בסטנדרטים המקובלים באמנויות הלחימה.

### אימון קרבות:

### המטרה:

לתרגל תזמון נכון, ניצול זמן, לכבד ולעמוד בתור.

1. **בזוגות** הראשון מתקיף השני מגן ומחזיר התקפה (עם סימון מבלי לפגוע). אסור למתגונן להתקיף אלא לאחר התקפת בן זוגו. יש לשמור על סדר נכון בין שני הצדדים.
  - כנ"ל החלפת תפקידים.
2. **בשלישיות**, שני חניכים מתקיפים ואחד מתגונן ומחזיר התקפה. המדריך נותן מספרים לשני המתקיפים (אחד ... שתיים), קורא למספר אחד אשר מתקיף את החניך השלישי שמתגונן ומחזיר התקפה מייד. אח"כ הוא קורא למספר שתיים שמתקיף גם הוא, המתגונן מחזיר התקפה וכך הלאה.
  - יש לשים לב שהמתקיפים מתקיפים לפי הטור ורק כאשר המתגונן **סיים להחזיר התקפה**.
  - מהירות מתן האות מטעם המדריך קובעת את מהירות וקצב החלפת הטורים בין שני המתקיפים.
  - כנ"ל החלפת תפקידים.
  - אפשר לתת התניות בהתקפה כמו: התקפה אך ורק בידיים, בעיטות, שילוב אגרופ ובעיטה, בעיטה ואגרופ, התקפה בתנועה אחת, שתיים שלוש ברצף וכו' ...

### 3. אימון מחזורי בתחנות:

## **מטרה:**

לתרגל עמידה בזמנים, ניצול זמן, בצוע משימות לפי סדר וזמן. המדריך מחלק את החניכים לחמש או שש קבוצות קטנות (בהתאם למספר החניכים) לכל קבוצה תחנה עם משימה.

**תחנה 1: קרבות בזוגות.**

**תחנה 2: קאטה.**

**תחנה 3: שק אגרוף.**

**תחנה 4: כפיפות מרפקים.**

**תחנה 5: כפיפות בטן.**

**תחנה 6: מאיקווארה.**

- המדריך מדגים מה ואיך מבצעים כל תחנה בפני החניכים.
- כל קבוצה עוברת בכל התחנות לפי סדר וזמן קצוב (3–4 דקות פעילות בכל תחנה).
- זמן מעבר ומנוחה דקה מתחנה לתחנה.
- התחלה וסיום פעילות ומעבר בין התחנות לפי האות של המדריך.
- הסבב בכיוון השעון.
- כל התחנות פועלות באותו זמן.
- התחנות מסודרות במעגל מסביב לדוגי.
- התחנות במרחק סביר שמבטיח חופש תמרון ותנועה וללא הפרעה.
- ניתן לקבוע את הפעילות בתחנות לפי הנושא הנלמד ואף לסדר את התחנות מהקל אל הכבד ומהפשוט אל המורכב. כך תהיה חזרה, תרגול וסיכום לחומר הנלמד.
- השיטה מתאימה לכל אומנות לחימה, הסנסאי הוא זה שקובע את התחנות בהתאם לשיטה, אסכולה שלו וכולי.

- ניתן לבצע שני סיבובים כאשר מקצרים בזמן המעבר והמנוחה לשלושים שניות (קשה יותר).
- יש להצטייד בשעון עצר (סטופר).
- ב"האגימה" – התחל פעילות. "יאמה" – עצור פעילות.
- ניתן להשתמש במשרוקית או בפעמון.

## **הערה:**

תאר לעצמך שהחניכים עוברים בין התחנות ללא הסדר הנכון, אינם מבצעים את המשימות כנדרש, לא מתחשבים בזמן ההפעלה והמנוחה, נדחפים בתור. האם ההפעלה תצליח לדעתכם?

חשוב לסכם את ההפעלות הקשורות לסדר ולמשמעת עצמית, לתת לחניכים הזדמנות להשמיע ולהטמיע את התובנות באמצעות ביטוי עצמי, ולוודא שמבינים גם את התוצאה

ל חוסר סדר, וגם את המשמעות של סדר וכיצד הוא תורם למשמעת העצמית ולהצלחת האימון ותהליך הלמידה.

מקורות קריאה נוספים:

1. סדר פנימי, מאת יואב ברנזון (מצורף כנספח, כאן)
2. המאמר של דני חכים בנושא הסדר (ראו בהמשך הספר)

### **סדר פנימי**

*מי שרוצה את החיים הטובים – חייב תחילה לשחרר את הגיהנום הפנימי שבתוכו מאת יואב ברנזון*

### **החוץ והפנים**

אנשים רבים מדי סבורים – בטעות – שאין קשר בין החיצוני לפנימי, בין מה שמתחולל בתוכם לבין מה שקורה מסביב להם. ואכן, הנחה שגויה זו, שהיא יסודית ביותר לחיים שלנו, פוגעת בחייהם בצורה אנושה. ההנחה הזו מרחיקה אותם מהחיים הטובים באמת, משום שחיים טובים באמת מתחילים תמיד רק מבפנים, ולא משום מקור חיצוני.

יש להבין שהחוץ והפנים שווים. החוץ הוא השתקפות רבת-פנים ומרובת שכבות של העולם הפנימי בתוכנו. אם נבין שהעולם החיצוני הוא בבואה של עולמנו הפנימי נוכל להתחיל להשפיע ולשלוט על מציאות חיינו – מתוכנו ולא מחוצה לנו.

החיים הטובים מתחילים מבפנים

***מי שחי בגיהנום פנימי פרטי – אינו יכול לגעת בחיים הטובים באמת. מי שחי בבלגן פנימי – לא מסוגל להגיע לחיים ממוקדים והרמוניים. מי שממלא את ראשו בחשיבה שלילית ובקונפליקטים – אינו יכול להגיע לשקט ולשלווה. מי שאין לו סדר פנימי – חייו לעולם לא יהיו מסודרים באמת.***

התופעה המעניינת היא זו – מי שמסדר את חייו הפנימיים, את צורת חשיבתו, את גישתו לדברים ואת השקפתו על העולם, יוצר במו ידיו את גן העדן הפנימי והחיצוני שלו. מי שחי בשלום עם עצמו - יחיה בשלום עם עולמו. מי שחי בהרמוניה פנימית – ימצא עצמו עד מהרה בהרמוניה חיצונית ובמציאות נעימה, יצירתית, מצליחה ושלמה. זכרו, החיים הטובים מתחילים רק מבפנים – לעולם לא מבחוץ. לכן, אם תשקיעו בפנימיות שלכם – אתם תיווכחו לדעת שבכל פעם שתעשו סדר פנימי במחשבות שלכם, בגבולות שלכם, בסדרי העדיפויות שלכם ובמטרות שלכם – המציאות של חייכם "תתיישר" בהתאם לאותה הרמוניה פנימית שיצרתם. אם תצרו בתוכם סדר חיובי, אמיתי ונכון – גם המציאות תשתקף אליכם כסדרה של הצלחות, זכיות, ניצחונות, הנאות, סיפוקים ואהבות.

חשבו בצורה הרמונית, מסודרת, נקייה ואמיתית.



במקום להילחם במציאות החיצונית בעוד הפנימיות שלכם נותרת מוזנחת ובלתי מטופלת – התחילו בכך שתסדרו את עולמכם הפנימי. אם יש משהו שאינו מוצא חן בעיניכם בחייכם – דעו לכם שהוא תוצאה ישירה של אמונה או מחשבה פנימית שלילית המקננת בתוכם ומוזנת על ידי החשיבה שלכם. שנו את הצורה בה אתם חושבים או מאמינים – והמציאות תשתנה יחד אתכם.

מי שחושב בצורה הרמונית, מסודרת, נקייה ואמיתית – יוצר נסיבות ומציאות זהים לאלה שבתוכו. מי שיוצא למסע של היכרות עם פנימיותו – יגלה את המקור האמיתי והיחיד לחייו. מי שנחוש לטהר את עצמו מכל הפסולת, הרעלים, השליליות והפחדים שצבר בתוכו מאז ילדותו – בונה במו ידיו את החיים הטובים ביותר שהוא יכול לאחל לעצמו.

וטיפ לסיום: רוצים את החיים הטובים? התחילו בכך שתהיו טובים לעצמכם.

פורסם ב (<http://www.ybc.co.il/PAGE917.asp>)