

## درس نظري للخطوات الفنية والتطبيقية لمهارات الجمباز لجميع مستويات الثانوي الاعدادي

### الدرجة الأمامية

#### الخطوات الفنية

1- يتخذ الطالب وضع الإقعاء ثم يميل بجسمه للأمام مع ثني الذراعين وحتى الرأس إلى الصدر .

2- يقوم الطالب بدفع الأرض بالقدمين وعند اندفاع الحوض والجسم للأعلى وللأمام .

#### الخطوات التطبيقية

- 3- تقابل الكتفان الأرض أولاً وتثنى الركبتان إلى الصدر مع إمساكهما ويتدحرج الجسم بحركة انسيابية للأمام مبتدئاً من خلف -2 ( جلوس قرفصاء ) السقوط إلى الخلف مع أداء نصف الرقبة فالتكفين فالجذع مع احتفاظ الطالب بانثناء الركبتين على درجة . الصدر .
- 3- ( جلوس على أربع ) الدرجة الأمامية على مستوى مائل .
- 4- يرتكز الطالب على القدمين ويعود إلى وضع الإقعاء . 4- أداء الحركة على الأرض مباشرة .

### الدرجة الأمامية من الوقوف فتحاً

#### الخطوات الفنية

1- يقف الطالب والرجلان مفتوحتان اكبر ما يمكن حتى يقترب مركز ثقل الجسم في الأرض .

#### الخطوات التطبيقية

- 2- حتى الجذع أماماً أسفل مع وضع اليدين في نقطة ملتقى خلف الرجلين وبينهما ثم يميل الطالب أماماً ليضع كتفيه على الأرض لبدء الدرجة وعند وصول الحوض إلى الأرض تستمر اليدين في الأرجحة للأمام إلى أن تصل مرة أخرى خلف الرجلين .
- 1- من وضع الجلوس طوياً فتحاً ، يضع الطالب اليدين بجانب الجسم لرفعه لأعلى .
- 2- من الوقوف على الكتفين فتحاً ، خفض الرجلين مع نقل اليدين بجانب الجسم للوقوف فتحاً .
- 3- يدفع الطالب الأرض باليدين للوصول إلى نفس الوضع الابتدائي .
- 3- أداء الحركة من الوقوف فتحاً انحناء .

### الدرجة الأمامية المنحنية ضمناً

#### الخطوات الفنية

1- من وضع التكور والارتكاز على المشطين مع رفع الذراعين أماماً ، والركبتين والدفع بمشطي القدمين .

2- بقاء الرجلين في حالة انثناء على الجذع في أثناء ملامسة الظهر للأرض .

#### الخطوات التطبيقية

- 3- تتحرك الذراعان للأمام كي تتجه اليدان نحو الأرض وتثنى الجذع على الأرض مع ملامسة اليدين للأرض قبل الكعبين
- 1- من وضع الجلوس طوياً فتحاً ، يضع الطالب اليدين بجانب الجسم لرفعه لأعلى .
- 4- الارتكاز على الأرض بوضع اليدان للأمام وتثنى الجذع كاملاً ودفع الأرض باليدين لرفع الورك عن الأرض والوقوف على القدمين .
- 2- من الوقوف على الكتفين فتحاً ، خفض الرجلين مع نقل اليدين بجانب الجسم لرفعه لأعلى .
- 3- أداء الحركة مع مراعاة وضع الرجلين أثناء أداء المهارة .

### الدرجة الخلفية

#### الخطوات الفنية

1- من وضع الجلوس على أربع يميل الطالب خلفاً ليتدحرج الجسم على الظهر مع ثني الرأس على الصدر وتثنى الركبتين على الصدر

#### الخطوات التطبيقية

- 1 - ( جلوس القرفصاء ) نصف درجة خلفاً مع نقل اليدين على الصدر
- 2 - تتحرك الذراعان بسرعة خلفاً وتوضع اليدان بجانب الرأس بجانب الأذنين .
- بحيث يكون اتجاه الأصابع نحو الكتفين والإبهامان بجانب الأذنين 2 - ( جلوس على أربع ) الدرجة خلفاً مع المساعدة .
- 3 - ( جلوس على أربع ) الدرجة خلفاً بدون مساعدة .

3 - يكمل الطالب الدورة للخلف للوصول إلى وضع الجلوس على أربع مرة أخرى .

### الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

#### الخطوات الفنية

- 1- من الوقوف ثني مفصل الورك وضم الرأس للصدر مع إرجاع 1- الخطوات التطبيقية للدرجة الخلفية مع مراعاة حركة اليدين للخلف وقريبة من الورك للاستناد بهما على الأرض . الوقوف على الكتفين والثبات بوضع الوقوف على اليدين .
- 2- الوقوف من الدرجة الخلفية على الظهر حيث ترتفع الرجلان 2- مراعاة عدم وضع اليدين خلفا على جانبي الرأس وعدم رفع وتحمل اليدين الرأس والجسم من الخلف . الرجلين في الوقت المناسب من وضع الكعب .
- 3- إرجاع الرأس قليلا للخلف والثبات بوضع الوقوف على اليدين 3- مراعاة أن يكون الدفع إلى الخلف وليس إلى أعلى مع عدم مد الذراعين بصورة كاملة في الوضع الممتد للرقبة .

### الدرجة الجانبية والجسم متكور

#### الخطوات الفنية

- 1- تؤدي من وضع الجنو نصفاً أو من وضع جلوس الجنو انحناء ( السجود ) .
- 2- يلاحظ عند أداء هذه الحركة ملاصقة الركبتين للصدر وإمساك 2- التمرين السابق لجهة اليسار .
- 3- الرجلين باليدين .
- 3- يقوم الطالب بالدوران حول المحور الطولي للجسم .
- 4- يجب مراعاة عدم فتح الرجلين أثناء الدرجة ودفع الرجلين 4- باستمرار سير الحركة يدحرج الجسم إلى الوضع الابتدائي . والذراعين عن الأرض .

### الوقوف على الرأس

#### الخطوات الفنية

- 1- من وضع الاقواء يضع الطالب اليدين على الأرض باتساع الصدر على أن تتحرف الأصابع قليلاً إلى الجانبين .
- 2- يوضع الرأس من الجبهة على الأرض بحيث تشكل الرأس واليدان مثلثاً متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين ثم يدفع الطالب الأرض بالقدمين معا ويرفع الحوض والجذع فوق اليدين ثم يمد الجسم والرجلان عالياً ببطء .
- 3- بعد مد الرجلين عالياً يصل الطالب إلى وضع الوقوف على الرأس مع ملاحظة أن تكون أطراف الأصابع والرأس على استقامة واحدة

#### الخطوات التطبيقية

- 1- ( جلوس على أربع ) يضع الطالب رأسه على الأرض ثم يدفع بكلتا الرجلين الأرض ويمدهما عالياً ببطء بالوقوف على الرأس بالمساعدة .
- 2 - تؤدي الحركة بدون مساعدة 0
- 3 - يمكن التقدم بالحركة من وضع الوقوف على الأربع فتحاً 0
- 4 - ومن وضع الاستناد الأمامي (الانبطاح المائل ) .

### الوقوف على اليدين

#### الخطوات التطبيقية

- 1- من الانبطاح المائل يثني الطالب إحدى الرجلين ووضعها أماماً ثم مرجحة الرجل الممدودة عالياً مع الدفع قليلاً بالرجل المثنية مع بقاء الذراعين ممدودتين .
- 2- يتخذ الطالب الوضع الأول أمام الحائط ويؤدي الحركة للوصول إلى الوقوف على اليدين .
- 3- ( الطعن أماماً ) الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل .
- 4- ( وقوف الوضع أماماً ) الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل .
- 5- أداء التمارين السابقة بدون مساعدة الزميل .

#### الخطوات الفنية

- 1- من وضع الاقواء يضع الطالب اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم يمد إحدى الرجلين خلفاً .
- 2- يوزج الطالب الرجل الممدودة إلى أعلى مع دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة وفي نفس الوقت تلحق الرجل المثنية الرجل الممدودة ومد 4- ( وقوف الوضع أماماً ) الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل .
- والجذع مع بقاء الرأس بين اليدين والنظر إلى الأمام .

### الوقوف على اليدين من الدرجة الأمامية

#### الخطوات الفنية

- 1- يقوم الطالب بأداء درجة أمامية قبل الوقوف على اليدين ويربط بين المهارتين .

- 2- وضع اليدين على الأرض وتكونان بعيدتين عن القدم المثنية 2- من الانبطاح المائل يثنى الطالب إحدى الرجلين ووضعها والأصابع مفتوحة ومؤشره أماماً .
- 3- مرجحة الرجل الخلفية عالياً مع الدفع بالقدم المثنية للأرض المثنية مع بقاء الذراعين ممدودتين .
- 3- يتخذ الطالب الوضع الأول أمام الحائط ويؤدي الحركة
- 4- ميلان الجسم للأمام مع ضم الرأس إلى الصدر والجسم يكون للوصول إلى الوقوف على اليدين .
- 4- ( الطعن أماماً ) الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل .
- 5- ( وقوف الوضع أماماً ) الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل
- 6- أداء التمارين السابقة بدون مساعدة الزميل .

### الغطس

#### الخطوات الفنية

- 1- من الوقوف أداء خطوات تقريبية باتجاه مكان القفز وبجسم مائل للخلف قليلاً مع ثني في الركبتين ثم مدهما .
- 2- طيران الجسم أماماً عالياً في الهواء وهو ممدود وتكون الذراعان للأمام والأعلى مع بقاء الرأس عالياً وثني الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام والأسفل بعد وصول الطيران إلى أعلى نقطة
- 3- مرجحة الذراعين للأمام مع مواجهة الكفين للأرض .
- 4- وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر وضم الرأس إلى الصدر لتسهيل عملية الهبوط مع ملازمة الرقبة للأرض والتكور ثم الدرجة .

#### الخطوات التطبيقية

- 1- أداء الدرجة الأمامية من الثبات .
- 2- أداء الدرجة الأمامية من المشي ثم من الجري .
- 3- أداء الغطس من الجري في مستوى منخفض .
- 4- التمرين السابق في مستوى متوسط .
- 5- أداء الغطس بوجود عارضة تحدد الارتفاع .
- 6- أداء الغطس من فوق طالبيين في وضع الجلوس على أربع .

### الشقلبة الأمامية على اليدين

#### الخطوات الفنية

- 1- تبدأ الشقلبة على اليدين الأمامية بالجري خطوتين أو ثلاثة فقط ثم بالحجل على القدم اليمنى ورفع القدم اليسرى إلى الأمام مع رفع الذراعين أماماً عالياً 0
- 2- يميل الجذع أماماً مع وضع القدم اليسرى على الأرض ووضع اليدين باتساع الصدر مع اتجاه الأصابع إلى الأمام على أن تكون 1 - الجري خطوتين أو ثلاثة ثم الحجل .
- 3- تمرين السابق بعد الحجلة الوقوف على اليدين بمساعدة
- 3- تمرجج الرجل اليمنى عالياً وهي ممدودة مع دفع الأرض بالقدم الزميل أو الحائط .
- 3 - يقف الطالب مستنداً على الحائط مع ثني الذراعين والاستناد على اليدين ، وتدفع الأرض بقوة مما يعطي تحليفاً إلى الأعلى مع بهما خلف الرأس ثم يدفع الطالب الحائط بقوة .
- 4 - أداء الحركة باستخدام صندوق .
- 5- أداء الحركة على الأرض .

### الشقلبة على الرأس

#### الخطوات الفنية

- 1- يثب الطالب أماماً ليرتكز على اليدين ومقدمة الرأس كما في وضع الوقوف على الرأس .
- 2- يستمر الطالب في ترك جسمه في السقوط أماماً مع الاحتفاظ بالزاوية الحادة بين الرجلين والجذع ومع بدء خروج مركز الثقل عن قاعدة الاتزان يبدأ الجسم بالسقوط فيمد الطالب مفصلي الفخذين بسرعة بحيث يتخذ الجسم تقوساً كبيراً وفي نفس اللحظة يمد الذراعين ويدفع الأرض بقوة .
- 1- باستخدام صندوق يقوم الطالب باتخاذ وضع القفزة على الرأس
- 2- نفس التمرين السابق مع ترك الجسم يميل إلى الأمام .
- 3- أداء الحركة على الصندوق ثم بدونه .
- 4- تؤدي الحركة على الأرض .
- 5- تؤدي الحركة يربطها بحركة أخرى بعدها مثل القفزة على الرأس ثم الدرجة الأمامية أو قفزتين متتاليتين على الرأس .

#### الخطوات التطبيقية

3- يهبط الطالب على المشطين بحيث تبقى الذراعان ممدودتان  
عاليا وأن يكون الرأس بينهما .

### الشكلية الجانبية ( العجلة )

#### الخطوات الفنية

- 1- الركضة التقريبية تكون سريعة مع ارتفاع قوى على القفاز للطيران الأول .
  - 2- أثناء الطيران يغير الطالب وضع جسمه بأداء ربع لفة حتى يصبح الاتجاه جانبا وترتكز اليدان بالتوالي على الجهاز فتوضع اليد الأولى في منتصف الحصان والثانية في نهايته وبذلك يصل الجسم إلى وضع الوقوف على اليدين الموازي ، يدفع الطالب الجهاز بسرعة باليدين على التوالي ليحقق مرحلة الطيران الثانية التي يبقى الجسم فيها ممدودا والذراعان مائلتين عاليا - يستمر الجسم في الدوران الى وضع الوقوف .
- 1- أداء العجلة البشرية على الأرض بالمواجهة الأمامية للهبوط بالمواجهة الجانبية .
- 2- ( وقوف عال ) على صندوق بالطول ثم أداء العجلة للهبوط .
- 3- أداء الحركة على صندوق منخفض ومن سلم متحرك .
- 4- نفس الحركة السابقة مع زيادة ارتفاع الصندوق باستعمال القفاز المتحرك ثم الثابت .
- 5- أداء الحركة على الحصان بالطول من القفاز الثابت .

### القفز فتحاً

#### الخطوات الفنية

- 1- الجري على المشطين من مسافة 20م نحو جهاز الارتفاع .
  - 2- عند وصول الطالب الى لوحة الارتفاع يبدأ بالارتفاع والجسم للخلف قليلا ويكون الدفع انفجارياً .
  - 3- يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا وفيه تمرجح الرجلان خلفا عاليا وهما مضمومتان وممدودتان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح الحصان وتحرك الذراعان للأمام الأعلى وتوضع اليدان قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان ثم يدفع الطالب الجهاز بقوة عندما يصل الحزام الكتفي المستوى العمودي فوق اليدين تفتح الرجلان وترفع الذراعان مائلتين عاليا المقسم للوصول الى مرحلة الطيران الثاني ويضم الطالب الرجلين ويمد الجذع ويهبط على المشطين .
- 1- الجري ثم الارتفاع من لوحة الارتفاع والطيران والهبوط دون استخدام الجهاز .
- 2- التمرين السابق باستخدام صندوق بارتفاع قليل .
- 3- الجري والارتفاع والطيران والهبوط باستخدام الصندوق .
- 4- التمرين باستخدام حصان القفز بمساعدة الزميل .
- 5- أداء الحركة كاملة دون مساعدة الزميل .

### دورة هوائية أمامية

#### الخطوات الفنية

- 1- الركضة التقريبية ، الارتفاع بكلتا القدمين مع ترجيح الذراعين من الخلف للأمام ودفع القدمين للأرض لغرض الطيران
  - 2- عندما يصل الجسم الى نقطة السكون تنثنى الركبتين على الصدر مع تنني مفصلي الفخذين وممسك الساقين بالذراعين وسحبها على الصدر مع تنني الرأس على الركبتين والوصول بالجسم الى وضع التكور في الهواء .
  - 3- دوران الجسم دورة كاملة حول المحور العرضي للجسم .
  - 4- في الجزء الأخير من الحركة يمد مفصلي الركبتين والفخذ لغرض تقليل سرعة الدوران والهبوط بالثني الخفيف للركبتين
- 1- أداء التمرينات الخاصة بالغطس .
- 2- الجري ثم الارتفاع باستخدام صندوق وعمل دورة في الهواء بمساعدة الزميل .
- 3- أداء التمرين السابق دون مساعدة الزميل .
- 4- أداء الحركة على الأرض بمساعدة الزميل .
- 5- أداء الحركة على الأرض دون مساعدة الزميل .

### دورة هوائية خلفية مفتوحة

#### الخطوات الفنية

- 1- تمرين تقوس الظهر ( الجسر ) بمساعدة الصندوق .
  - 2- التمرين السابق على الأرض بدون صندوق .
  - 3- عمل نصف دورة في الهواء والهبوط على الكتفين .
  - 4- عمل دورة خلفية في الهواء بمساعدة الزميل .
  - 5- عمل دورة خلفية في الهواء بدون مساعدة الزميل .
- 1- تؤدي هذه الحركة بعد وصول الجسم لأعلى ارتفاع وقبل وصوله الى نقطة السكون ينثنى الرأس والرقبة الى الخلف مع تقوس المنطقة القطنية للخلف ودفع الذراعين للخلف في اتجاه الأرض .

- 2- المد الكامل للعمود الفقري والرجلين في أثناء دوران الجسم 6- عمل دورة خلفية مفتوحة في الهواء على الأرض . في الهواء مع ملاحقته الذراعين بجانب الجسم وهي ممدودة .
- 3- المد الكامل للرأس الى الخلف مع اتجاه القدمين الى الأرض في نهاية الحركة .
- 4- ثنى مفصل الفخذين عند ملازمة القدمين للأرض لامتناس
- الصدمة في أثناء الهبوط للوصول الى وضع الوقوف المستقيم .

### القفرة المتكورة داخلاً ( ضمناً )

#### الخطوات الفنية

- 1- الوقوف على بعد 20م من لوحة الارتقاء ثم الجري على المشطين بسرعة متزايدة .
- 2- القفز بصورة مستقيمة الى القفاز بمشط القدمين مع ملاحظة رفع الذراعين أسفل أماما عاليا والطيران قرب المستوى الأفقي .
- 3- قذف القدمان أماما مع ثنى الركبتين على الصدر وفي لحظة وصول القدمين قرب الذراعين تدفع الذراعين الحصان بقوة حيث يندفع الجسم للأمام والأعلى .
- 4- يتم الهبوط للوقوف على الأرض مع ثنى الركبتين قليلاً .

#### الخطوات التطبيقية

- 1- ( وقوف ) الوثب عاليا مع ثنى الركبتين على الصدر .
- 2- ( انبطاح مائل ) قذف الرجلين أماما وثنيتها بين الذراعين .
- 3- ( انبطاح مائل ) قذف الرجلين بين اليدين لأخذ وضع الجلوس الطويل .
- 4- القفز المتكور داخلا على المهر بالعرض ثم بالطول .
- 5- القفز المتكور داخلا على الصندوق بالطول .
- 6- القفز المتكور داخلا على الحصان بالطول .

### المرجحة من الارتكاز على اليدين

#### الخطوات الفنية

- 1- المرجحة الأمامية : وفيها يتأرجح الجسم بكامله من مفصل الكتفين الى الامام مع ثنى مفصلي الورك قليلا للاحتفاظ بزاوية منفرجة بين الرجلين والجذع ومرجحة الرجلين عالياً حتى يصل مشطا القدمين الى مستوى الرأس تقريباً .
- 2- المرجحة الخلفية : وفيها يتأرجح الجسم الى الأسفل مع مد مفصلي الورك وعند الوصول الى الوضع الرأسي يكون الجسم ممدودا تماما وبعد ذلك يقود الظهر الحركة مع حدوث حركة نسبية5- أثناء المرجحة الأمامية يكون فتح الرجلين فوق مستوى للأكتاف الى الامام للحفاظ على توازن الجسم .

#### الخطوات التطبيقية

- 1- اتخاذ وضع الارتكاز الصحيح .
- 2- إمساك نهايتي عارضتين المتوازي المنخفضة والقفز للارتكاز والمرجحة الى الامام ومرجحة عالية للخلف والقفز أسفل .
- 3- التمرين السابق ولكن من الارتكاز في منتصف المتوازي .
- 4- تنفيذ المرجحة الأمامية والخلفية عدة مرات .
- 5- أثناء المرجحة الأمامية يكون فتح الرجلين فوق مستوى المتوازي .

### المرجحة من الارتكاز على الذراعين

#### الخطوات الفنية

- 1- يثبت الطالب للارتكاز على أعلى الذراعين ، والذراعان شبه ممدودتين مع الضغط بهما على البارين لمنع سقوط الجسم الى الأسفل ورفع الكتفين مع بقاء الجسم مرتخيا وممدودا .
- 2- تمرجج الرجلان أماما وخلفا كما في المرجحة على اليدين 0
- 3- تمرجج الرجلان أماماً أو يثبت الطالب إلى الخلف للوقوف 0 الصدر .

#### الخطوات التطبيقية

- 1- اتخاذ وضع التعلق على الذراعين .
- 2- القفز للارتكاز على العضدين والمرجحة أماما وخلفا ثم القفز الى الأسفل في نهاية المرجحة الخلفية .
- 3- أداء المرجحة من الارتكاز على العضدين مع مد الجسم في الوضع الرأسي تحت العارضتين وعدم حني الرأس على الصدر .

### الطلوع من المرجحة الأمامية

#### الخطوات الفنية

- 1- من الوقوف يأخذ الطالب بعض الخطوات التقريبية ثم يقفز مع الميل الى الارتكاز على الذراعين مع بقاء مفصلي الفخذين ممدودتين خلفاً .
- 2- عند وصول الرجلين الى الوضع الرأسي يثنى الطالب مفصلي الفخذين مما يزيد من سرعة مسار الرجلين فتمرجج أماما عاليا وعند وصول المشطين الى المستوى الأفقي تقف الرجلين فتنتقل القوة الدافعة ويضغط الطالب على العارضتين بقوة اليدين مع رفع

#### الخطوات التطبيقية

- 1- المرجحة من الارتكاز على العضدين مع الضغط قليلا بالعضدين في نهاية كل من المرجحة الأمامية والخلفية .
- 2- الطلوع بالمرجحة الأمامية للجلوس فتحا على العارضتين .
- 3- الطلوع بالمرجحة الأمامية بمساعدة الزميل .
- 4- الطلوع بالمرجحة الأمامية بدون مساعدة .

الجذع والدفع بالكتفين عالياً وبذلك يصل الطالب الى وضع الارتكاز على اليدين .

### الطلوع من المرجحة الخلفية للارتكاز

#### الخطوات الفنية

- 1- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم وتقوم اليد الأخرى بالسند وفي اللحظة المناسبة تتخلي اليد المساندة عن الكرة مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة .
- 2- وضع الجسم يتحرك الطالب باتجاه المرمى وعند اقترابه يتقدم الكتفي لليدين .
- بالجانب المعاكس لليد المصوبة ثم يرتقى بالقدم المعاكسة وتترك الكرة اليد المصوبة قبل الهبوط بقليل لاكتساب أكبر مسافة ممكنة المرجحة الخلفية .
- 3- باتجاه المرمى .
- 3- والتصويب من الوثب إما يكون من أماماً أو عالياً .
- 4- أداء الحركة بدون مساعدة .

#### كعب العضدين

#### الخطوات الفنية

- 1- يثب الطالب للارتكاز على العضدين والذراعان ممدودتان تقريباً ثم يمرج الجسم أماماً لاتخاذ وضع الكعب بحيث يكون النظر الى المشطين .
- 2- من وضع الكعب تخطف الرجلين الى الأمام والأعلى بزاوية 45 درجة ثم توقف حركتهما وذلك بهدف تحويل طاقته الكامنة الى الجذع لرفعه الى الأعلى وخاصة الكتفين بالاشتراك مع دفع العارضتين باليدين .
- 3- يصل الجسم الى وضع الارتكاز على اليدين بذراعين ممدودتين .
- 4- أداء الحركة على المتوازي بمساعدة الزميل .
- 5- أداء الحركة على المتوازي بدون مساعدة .

#### الخطوات التطبيقية

### الوقوف على الكتفين من المرجحة

#### الخطوات التطبيقية

- 1- باستخدام متوازي منخفض ، جلوس فتحا الوقوف على الكتفين بالمساعدة ثم بدونها .
- 2- متوازي منخفض ، مسك العارضتين ، مرجحة الرجل خلفا عاليا مع الدفع بالرجل الأخرى للوقوف على الكتفين .
- 3- متوازي عالي جلوس فتحا على العارضتين يرفع الطالب الرجلين مع ضمهما أماماً فمرجحتهما أسفل خلفا للوقوف على الكتفين
- 4- أداء الحركة من الارتكاز على اليدين بالمرجحة ثم الوقوف

#### الخطوات الفنية

- 1- وضع الارتكاز على اليدين يمرج الطالب الرجلين أماما وخلفا
- 2- بعد أن تتجاوز الرجلان المستوى الأفقي خلفا بقليل يثني مفصلي المرفقين ثم فتحهما للخارج مع وضع العضدين على العارضتين وقريبا من اليدين لتصبح مع الكتفين قاعدة ارتكاز
- 3- يستمر الجسم بالمرجحة حتى يصل لوضع الوقوف على الكتفين .

### الطلوع من المرجحة الخلفية للارتكاز

#### الخطوات الفنية

- 1- يقفز الطالب لاتخاذ وضع الكعب ثم يبدأ بمد مفصلي الوركين ومرجحة الرجلين أماماً أسفل وسحب الكتفين قريبا من اليدين .
- 2- باستمرار مرجحة الرجلين إلى أسفل والخلف كمرحلة قيادية وعندما تصل الرجلان خلفا إلى مستوى العارضتين تقريبا خلفا ثم الضغط على العارضتين إلى الأسفل والبدء بمد الذراعين .
- 3- الاستمرار في مد الذراعين ليصل الطالب إلى وضع الارتكاز والرجلين خلفاً .
- 4- أداء الحركة بدون مساعدة .

#### الخطوات التطبيقية

- 1- من الارتكاز على العضدين المرجحة أماما لوضع الكعب يثني من مفصل الوركين ومرجحة الرجلين خلفاً وتقريب الحزم الكتفي لليدين .
- 2- نفس التمرين السابق مع دفع العضدين للعارضتين بقوة من المرجحة الخلفية .
- 3- أداء الحركة بمساعدة الزميل .
- 4- أداء الحركة بدون مساعدة .

#### الميزان الأمامي

#### الخطوات الفنية

#### الخطوات التطبيقية

- 1- من وضع الوقوف أو من وضع الوقوف أماماً يرفع الطالب الذراعين مانلاً عالياً .
  - 2- يميل الطالب بجسمه للأمام مع رفع الرأس خلفاً ودفع إحدى الرجلين بحركة مستمرة خلفاً عالياً وتحريك الذراعين جانباً .
  - 3- يستمر الطالب في الميل إلى أن يصل الجسم إلى الوضع الأفقي ويظهر تقوساً في الظهر .
- 1- يقف الطالب مواجهاً لعقل الحائط والذراعان أماماً ممسكاً العقلة الأعلى من صدره يميل إلى الأمام مع دفع خلفاً عالياً .
- 2- يؤدي الطالب الميزان بمساعدة زميله .
- 3- أداء الميزان دون مساعدة .

### الميزان الجانبي

#### الخطوات الفنية

- 1- من وضع الوقوف يرفع الطالب الذراعين أماماً عالياً مع ثني قليل لركبة رجل الوقوف ( الارتكاز ) .
- 2- ينقل الطالب وزن جسمه على رجل الوقوف مع مد الركبة ويثنى مفصل الفخذ لرجل الوقوف بحركة مستمرة مع امتداد مفصل الفخذ للرجل الأخرى تماماً ، يميل الجسم ببطء للجانب مع خفض الذراع العكسية جانباً أسفل ووضعها على الرجل المرفوعة في حين تظل الذراع الأخرى ممدودة بجانب الرأس