



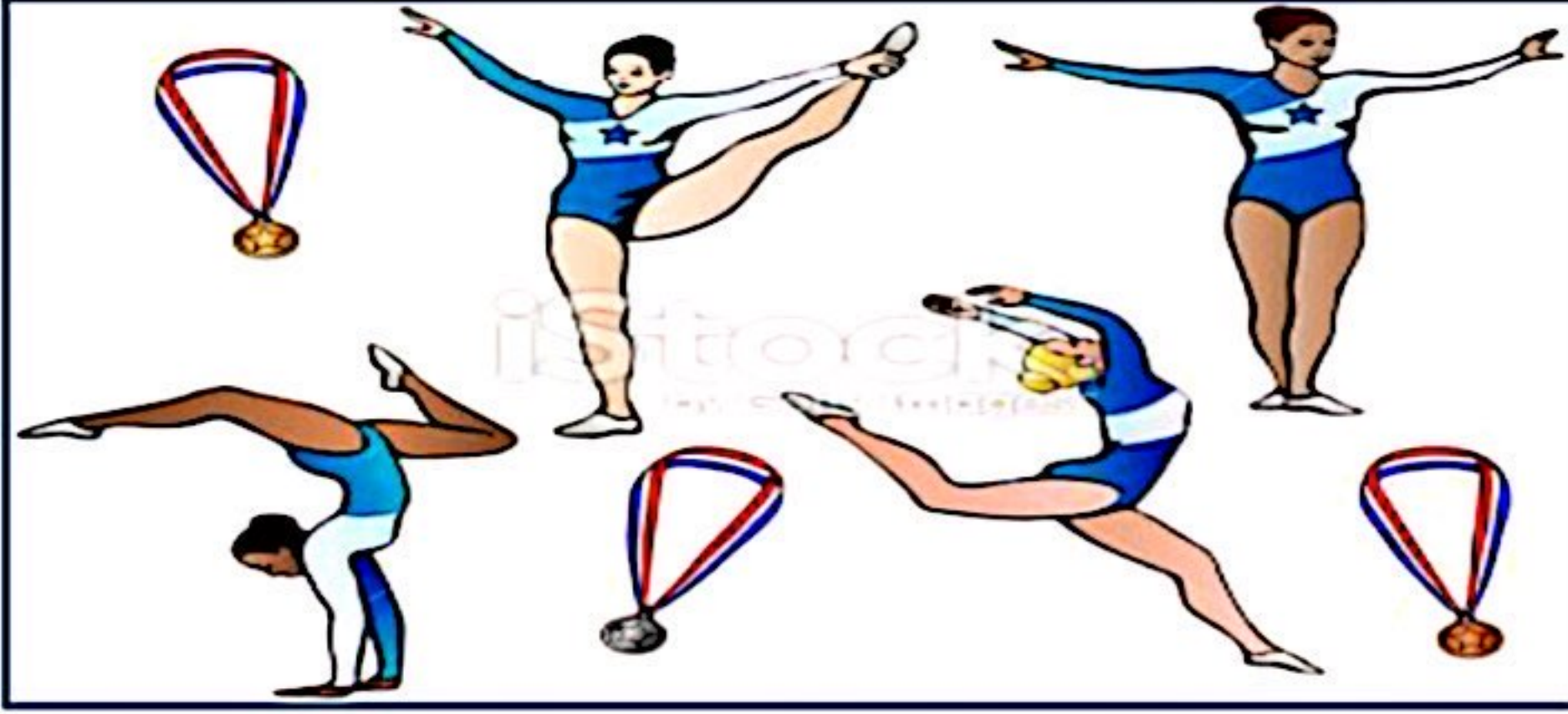
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المرحلة الثانية صباحي / مسائي



جمناستك أجهزة للبنات

الحركات الأرضية

مدرس المادة

د. وفاء يحيى عبد الرزاق

م.م. نورة عامر عليوي

م.م. ريم نهال صاحب

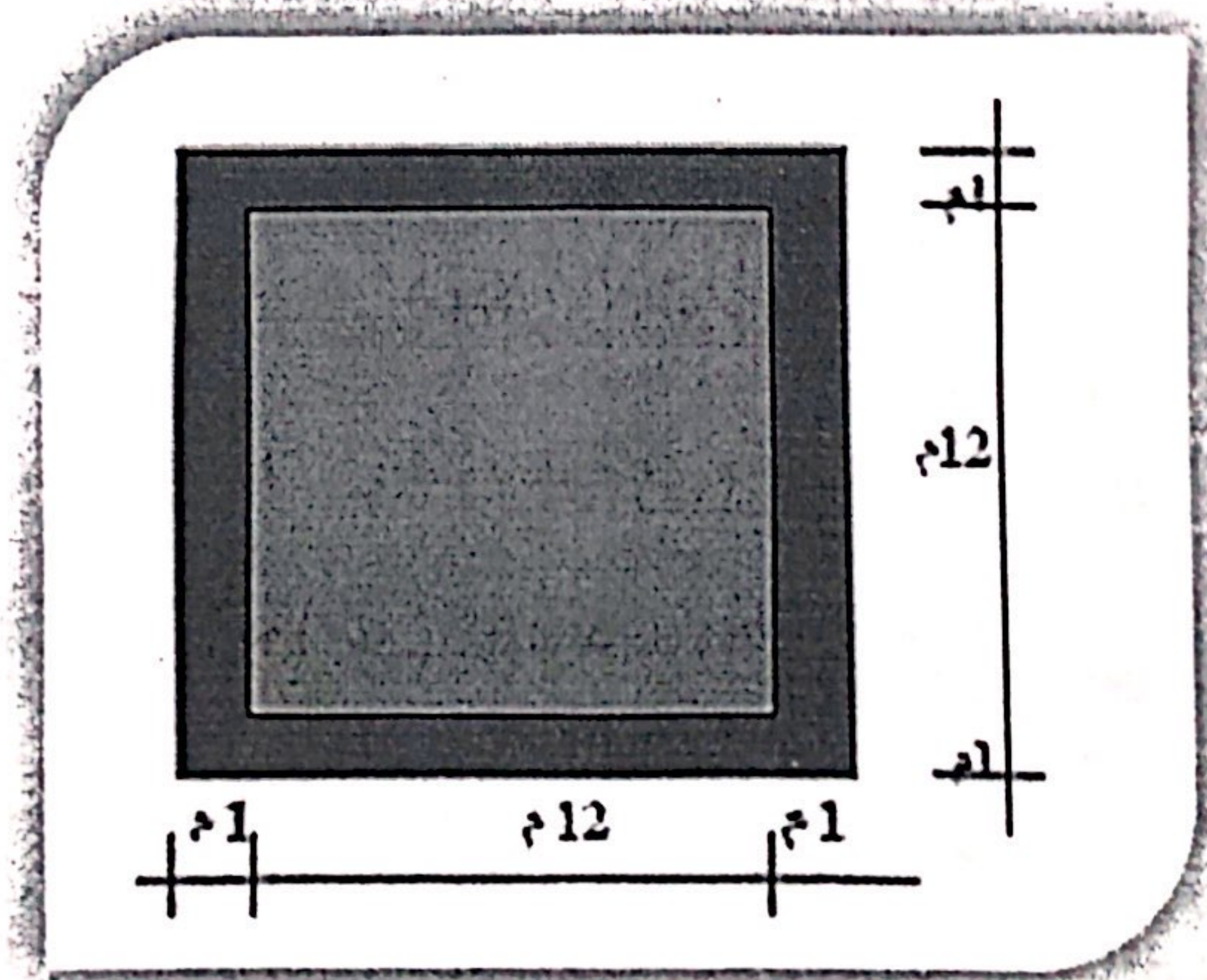
رياضة الجمناستيك:

هي إحدى الألعاب الرياضية التي يمارسها الإنسان منذ أقدم العصور، وقد تعددت أغراض مزاولتها تبعاً لطبيعة الظروف الحياتية، والبيئية التي رافقتها، فبينما كانت إحدى الوسائل، التي تحمي الإنسان القديم، من قسوة الطبيعة، وما يهدد بقائه، وانتقاله، من مكان إلى آخر مستخدماً قدراته الجسمية، والحركية، ولرياضة الجمناستيك أنواع عدة أنواع، من الأجهزة والفعاليات، ولكل نوع هدف معين وبشكل عام

مزاياها

مقاييس بساط الحركات الأرضية:

- * بساط اللعب في شكل مربع أبعاده تساوي 12×12 م .
- * مساحة أمان تحيط بالبساط عرضها (متر) من الجهات الأربع .



قياسات بساط الحركات الأرضية شكل (1)

يمكن أن ينقسم الجمناستك إلى نوعين

- 1- الجمناستك الأساسي. " الذي يسمى أحياناً الجمناستك العام ،وهدفه التطوير العام للياقة البدنية ،وتحسين عمل الأجهزة الوظيفية للجسم، وتهيئة الجسم لتقبل كل أنواع الاحمال التدريبية الرياضية ،فضلاً عن الجهد الغير رياضي .
 - 2-جمناستك المسابقات والذي يقسم بدوره إلى الجمناستك الفني، أو ما يعرف بجمناستك الأجهزة والجمناستك الإيقاعي ،ويرتبط بهذا النوع رياضة (الأكروباتيك) ،ولحجم التأثيرات الناتجة ،عن مزاولة الجمناستك ،على أجهزة الجسم الوظيفية
- **ألق مؤخراً نوع آخر يعرف بالجمناستك العلاجي "**

الجمناستك في منهاج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية يعد من الالعاب التي تعمل على بناء الطالب بناءً بدنياً جيداً وإعداده إعداداً صحيحاً

أهمية الجمناستك كثيرة يمكن تحديدها

- 1-تتمية المهارات الحركية
- 2-وتتمية القدرات العقلية،
- 3-وتتمية الواجبات التربوية،
- 4-والاهتمام بالنواحي الصحية ،
- 5-وتتمية الاحساس

والجمناستك الفني للنساء يشتمل على أربعة أجهزة لذلك فالمهارات التي تؤدي

على تلك الأجهزة كثيرة ومتنوعة وهذه الأجهزة هي :-

1. بساط الحركات الارضية .
2. جهاز عارضة التوازن .
3. جهاز حصان القفز (منصة القفز الحديثة).
4. جهاز المتوازي (المختلف الارتفاع)

ما هي فوائد الجيمباز للجسم

في الواقع فإن رياضة الجيمباز، هي رياضة تتحدى الجسم وتطوره إلى مدى بعيد:

1. مرونة الجسم

إن المرونة هي العامل الأساسي لممارسة وانتقان رياضة الجيمباز، وهي كغيرها من المهارات يمكن اكتسابها بالتدريب والممارسة، إلا أن حظوظ تطويرها تكون أكبر كلما كان الإنسان أصغر بالعمر.

في الواقع تكمن أهمية ليونة الجسم بكونها تساعد في الحد من التأذي من الإصابات التي قد يوجهها الشخص خلال حياته.

2. قوة العظام

سواء كانت رياضة الجيمباز تحتوي على أنشطة رفع الأوزان أو بدون أوزان، فهي في الحالتين تساهم في تقوية العظام وزيادة كثافة العظام، وهو أمر حيوي للتطور في سن مبكرة.

مع تقدمنا بالعمر تقل كثافة العظام في أجسامنا - خصوصا النساء - ما يهددنا بالإصابة بهشاشة العظام، لذا فالتمرن من أجيال مبكرة قد يعمل على وقاية الجسم من مشاكل العظام المستقبلية.

3. الإدراك المعرفي والذهني

رياضة الجيمباز تحتاج إلى مدى كبير من التركيز، بالإضافة إلى التناسق الحركي البصري، وهي عبارة عن مهارات تحفز العقل عند ممارستها ومن أجل تطويرها. لذا فإن ممارسة رياضة الجيمباز تساعد أيضا على التأمل وتتيح للكبار والصغار الفرصة لتطوير المهارات الذهنية وبالأخص مهارات التفكير الاستراتيجي والخيالي البصري.

4. بناء الجسم

تستهدف تدريبات رياضة الجيمباز مجموعة واسعة جدا من العضلات في جسم الإنسان، ما يجعلها جزءا من تمارين القوة التي يمارسها الرياضيون حتى كمال الأجسام.

بشكل عام يمكن أن يختار الفرد مجموعة التمارين التابعة لرياضة الجيمباز والتي تعمل على تطوير وبناء عضلات معينة يهدف إلى تدريبها.

5. الوقاية من الأمراض

تساهم رياضة الجيمباز في الحفاظ على جسمك صحيا حيث أن الوصول إلى الرشاقة يتطلب ممارسة أسلوب حياة صحي من حيث التغذية بالإضافة إلى ممارسة الرياضة بشكل ثابت ودوري.

بالطبع فالحفاظ على أسلوب حياة صحي يعزز الجهاز المناعي ما يقلل من احتمال الإصابة بأمراض مزمنة أخرى كالسرطانات والالتهابات المتكررة. كما أن المحافظة على حد أدنى من الرشاقة يجنبك السمنة بما يرافقها من أمراض متعلقة كأمراض الأوعية الدموية والقلب بالإضافة إلى السكري.

6. الصحة النفسية

تحمل رياضة الجيمباز بعدا اجتماعيا حيث تتم ممارستها بالغالب مع مجموعات خصوصا في سياق المنافسات العالمية والسيرك. الجو الاجتماعي ضمن الإطار الرياضي يكون بيئة داعمة قد تقلل من الإصابة بالأمراض النفسية وتعزز حصانة الجسم ضد القلق والتوتر.

7. المهارات الاجتماعية

العمل ضمن مجموعة وبجو اجتماعي يساعد على تنمية المهارات الاجتماعية. بالإضافة إلى كون رياضة الجيمباز تضع اللاعب في مركز الضوء ما يعزز من تقديره لنفسه وثقته بالإضافة إلى دفعه نحو التخلص من رهبة الجمهور.

سلسلة الحركات الأرضية

هناك بعض مهارات الجمناستك الفني التي تؤدي على بساط الحركات الأرضية أو سلسلة الحركات الأرضية ، "والحركات الأرضية من أحب أجهزة الجمناستك لدى الكثير من اللاعبين لسهولة إتقانهم معظم الحركات المؤداة في زمن معين ، وغالبا ما يتقن

فيها اللاعبون لتقديم عرض متصل للحركات في توقيت سليم كالنغم الذي يضيف على المتفرجين الاحساس بالجمال وروعة الاخراج " والحركات الارضية " تتطلب مهارات حركية عالية ، اذ تشمل حركات بسيطة وصعبة ومركبة، وتعد الحركات الارضية اساس الالعاب الاخرى عامة واجهزة الجمناستك خاصة "

وتصنف الحركات الارضية الى مجموعتين:

1. المجموعة الاولى : مجموعة الحركات وتشمل
 - الحركات الغير اكروبايكية
 - الحركات الاكروبايكية الامامية
 - الحركات الاكروبايكية الخلفية
 - الحركات الاكروبايكية الجانبية و الخلفية مع نصف لفة للقلبات الامامية والقفز للامام مع نصف لفة للقلبات الخلفية
2. حركة النهاية والتي لايمكن ان تؤدي من المجموعة الحركية الاولى.
 - ومن الحركات الارضية هي:
 - الدرجة الامامية المكورة
 - الدرجة الخلفية
 - الوقوف على اليدين
 - العجلة البشرية
 - القفزة العربية

ومن هذه المهارات نتطرق الى :

اولا:- الدرجة الامامية المكورة

تعد الدرجة الامامية من اسهل الحركات الارضية ، وتدخل ضمن أي تمرين للربط بين حركة واخرى ، وهي من الحركات المحببة للصغار وتدخل ضمن منهاج تدريب

الفرق الرياضية للالعاب المختلفة واجادتها لأستعمالها عند اللعب في المواقف التي يتطلب أدائه كما في الشكل (2)

* النواحي الفنية للدرجة الامامية :

القسم التحضيري: الوضع الابتدائي يكون من وضع الجلوس على الأربع (أسهل وضع للحركة) إذ يضع الطالب يديه على الأرض قريبتين من موقع القدمين .

القسم الرئيس: يميل الجسم إلى الامام مع ثني ذراعيه ليتدحرج على محوره العرضي الوهمي ، ويضم رأسه نحو الصدر (ضم الحنك للصدر) ليسبب انحناء كبيراً في العمود الفقري بالاشتراك مع سحب الركبتين وثنيهما على الصدر ، وتكون القدمان قرب الورك في أثناء سير الحركة ، وبأستمرار سير الحركة ودوران الجسم حول محوره العرضي الوهمي تبدأ أجزاء جسمه بلمس الأرض تباعاً بحركة إنسيابية مبدئة بلف الرقبة والكفين والجذع والورك

القسم الختامي: يعود مركز ثقل الجسم فوق نقطة الارتكاز ، ويصبح الطالب في وضع يسمح له بالوقوف على قدميه أو أداء حركة أخرى لانها تربط بين الحركات الجمناستيكية الأخرى.



مهارة الدحرجة الامامية المكورة (الشكل 2)

الخطوات التعليمية :

- 1- وقوف ثني الركبتين لدفع الكتفين أمام الجسم على الأرض، ثم ضم الرأس على الصدر
- 2- من وضع الجلوس الطويل، تكور الجسم
- 3- الاستلقاء المتكور: التدرج على الظهر أماما و خلفا.
- 4- الوقوف. ثني الركبتين، ميل الجسم إلى الخلف، أداء نصف درجة على الظهر و العودة لوضع البداية.
- 5- دحرجة أمامية على مستوى مائل من وضع الجلوس على الأربع.
- 6- أداء الدحرجة على مستوى الأرض مباشرة.

الأخطاء الشائعة :

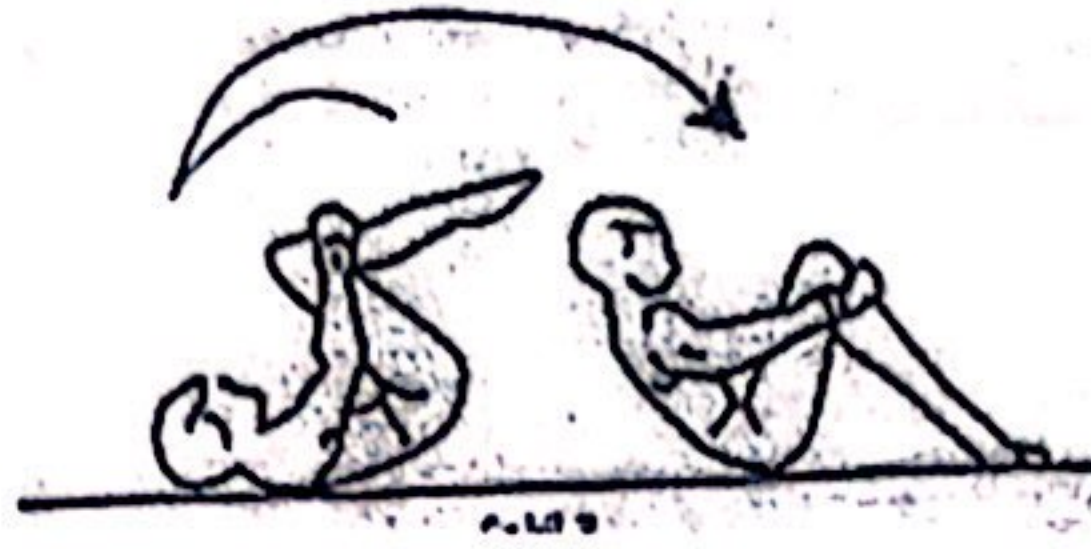
- 1- عدم ثني الرأس على الصدر.
- 2- ملامسة الرأس للأرض أثناء الدحرجة.
- 3- عدم الاحتفاظ بتكور الجسم أثناء الحركة.
- 4- فقدان التوازن أثناء الدوران.
- 5- السند باليدين على الأرض في نهاية الحركة.

طريقة المساعدة :

يجلس المساعد في وضع البروك نصفاً بجانب اللاعب، و يضع يده البعيدة في مستوى الكتف، و الأخرى فوق الرجلين للمحافظة على التكور (و بعد الدحرجة يضع اليد خلف الظهر).

تعليم الحركة:

• تعليم وضع التكور و التدحرج للأمام و الخلف (يتم مسك المتعلمين من قبل المدرب).



• الدحرجة الأمامية بمستوى مائل.



• الدحرجة الأمامية فوق البساط.

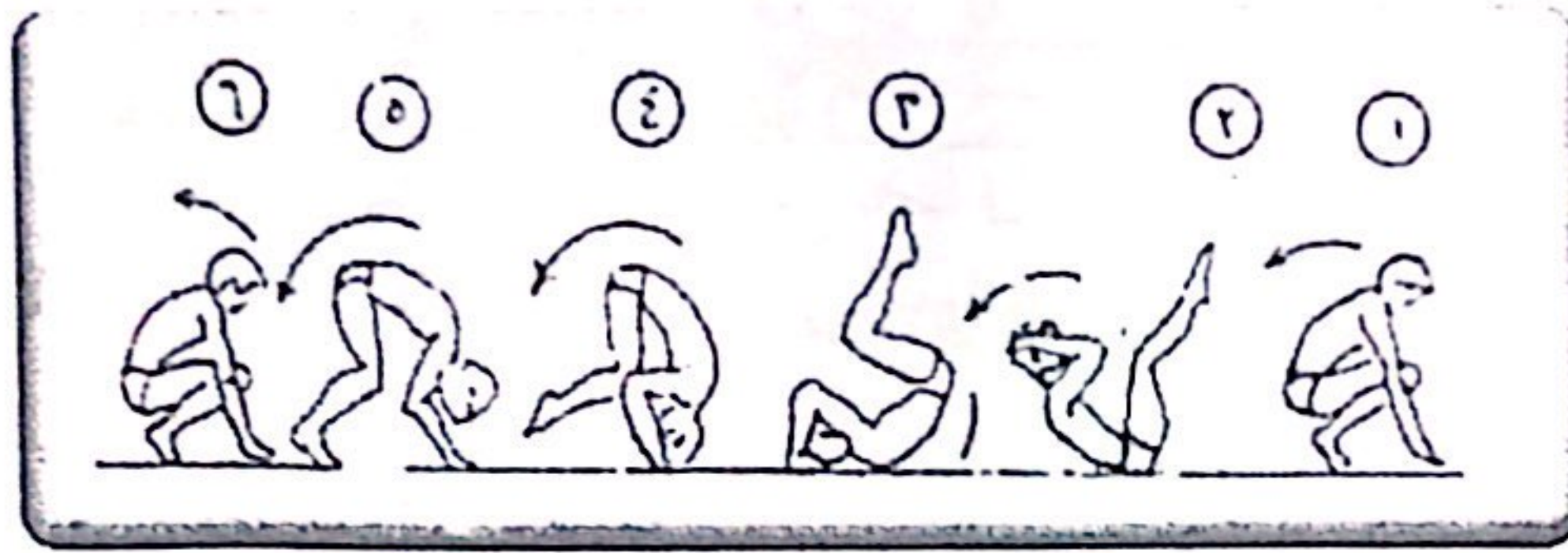
ثانياً :- الدحرجة الخلفية المتكورة: مدني المكان مسدي

يبدأ اللاعب هذه الحركة من وضعية القرفصاء و يتدحرج الى الخلف بأن يضع ردفه على الأرض ثم يدحرج جسمه على أعلى ظهره و خلال هذه الدحرجة ينقل يديه بسرعة الى وضعية فوق كتفيه مباشرة ثم يضعهما منبسطتين على الأرض و راحتاهما باتجاه الأسفل . حالما يلامس الكتفان الأرض يدفع اللاعب بذراعيه لرفع وركبيه مما يسمح له بالعودة الى وضعية القرفصاء مجدداً.

يمكن أن يساعد المدرب الجمبازي أو اي لاعب بامساك خصره وهو يتدحرج على كتفيه. يمكن

أيضا تنفيذ حركة التدحرج على الظهر بساقين مستقيمتين و في هذه الحالة يبدأ اللاعب بتنفيذ الحركة انطلاقا من وضعية الوقوف . عندما يبدأ بالجلوس لأنزال وركيه الى الأرض يثني جسمه الى الأمام و في نفس الوقت يميل الى الخلف لوضع يديه على الأرض قبل أن يلامس وركيه الأرض ، و يخفف ذلك الصدمة الأولية للحركة.

يستمر التدحرج بعد ذلك كالسابق و لكن في المرحلة الأخيرة يجب أن يدفع اللاعب بقوة أكبر بواسطة ذراعيه لرفع وركيه بمقدار يكفي للوصول الى وضعية الوقوف بساقين مستقيمتين. كما في الشكل (3)



مهارة الدحرجة الخلفية شكل (3)

الاطّاء الشائعة:

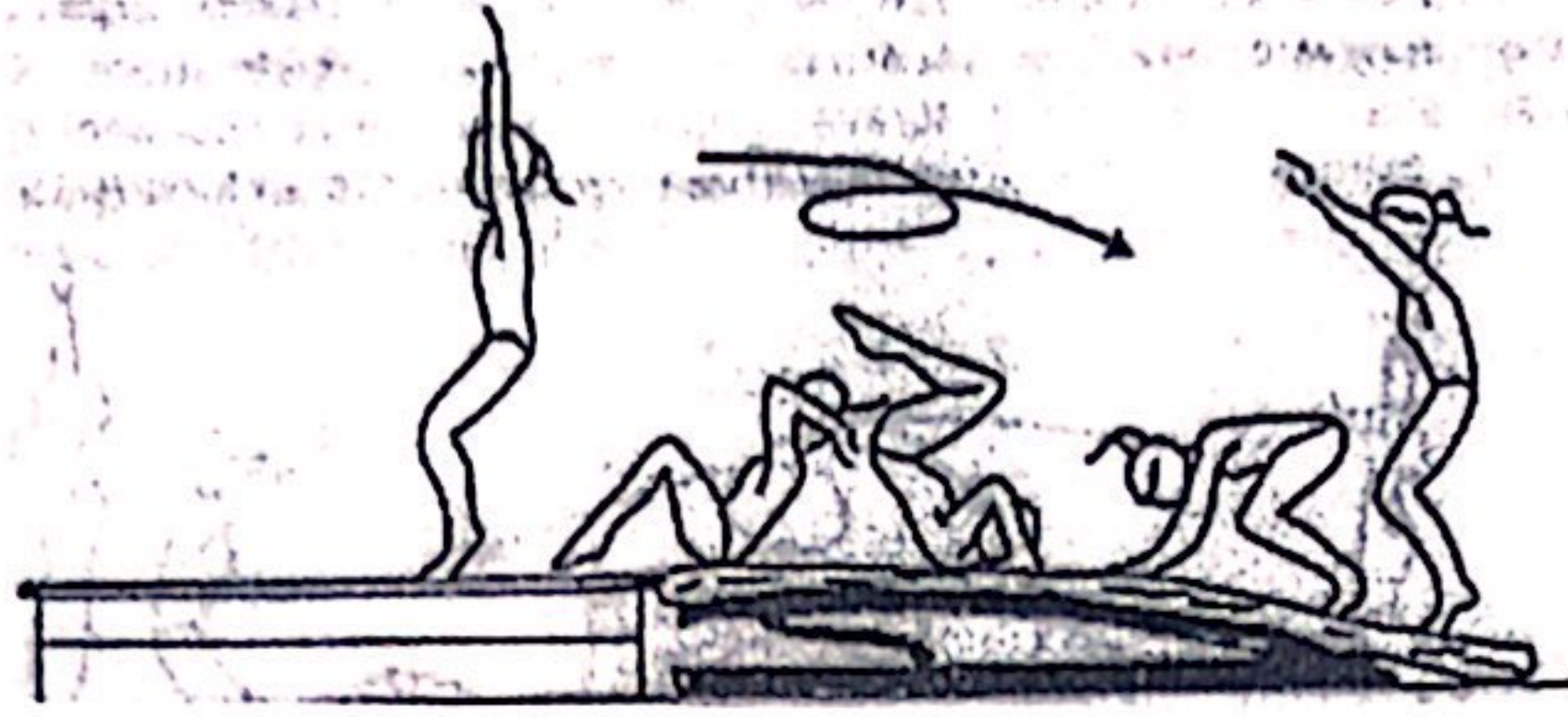
- 1- عدم وضع اليدين مبكرا خلف الرأس.
- 2- عدم تكور الظهر أثناء ملامسة الأرض.
- 3- مد الرجلين.
- 4- عدم ثني الرأس الى الصدر.
- 5- عدم دفع الأرض باليدين

طرق المساعدة:

يأخذ المساعد وضع البروك النصفى بجانب للاعب وفي أثناء تأديه اللاعب الحركة يضع يده القريبة تحت الرقبة والاخرى خلف الظهر

تعليم الحركة

بمستوى مائل تعويد المتعلم على وضع يديه بجانب الرأس و الدفع لإكمال الحركة.



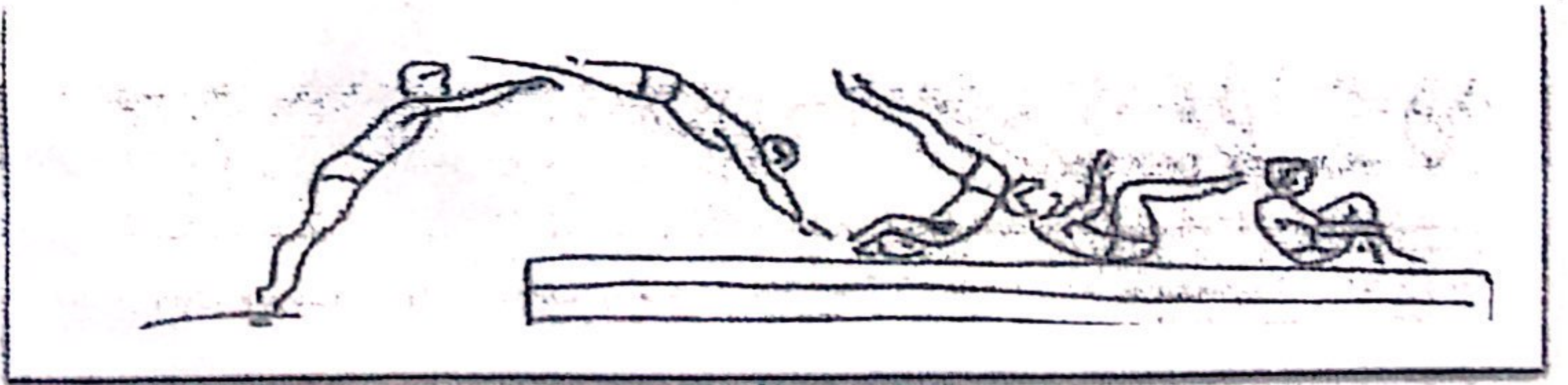
أداء الحركة على البساط

فصلنا

ثالثا :- مهارة الغطس

تؤدي الحركة من النهوض الزوجي بعد هذه الركضة التقريبية ثم يحلق الجسم في الهواء لفترة زمنية قصيرة بجسم مستقيم وممدود او مثنيا قليلا من مفصل الورك ، وفي كلتا الحالتين يجب ان تكون الرجلان ممدودتين ويكون الرأس مرفوعا وبعد ان يصل الجسم الى اعلى نقطة في تحليقه يثنى القسم العلوي من الجسم من مفصل الورك الى الامام الاسفل

ويثنى الرأس على الصدر عندما تكون اليدين على البساط وتكون الجسم بثنى الركبتين وسحبهما على الصدر ، ويكون ثني المرفقين بطينا لامتناس صدمة الهبوط والتدريج بدحرجة امامية كما في الشكل (4)



مهارة الغطس شكل (4)

رابعاً :- مهارة الوقوف على اليدين

يعد الوقوف على اليدين من الحركات الصعبة وذلك لصغر قاعدة الارتكاز وبُعد مركز ثقل الجسم عن الأرض ، وتؤدي الحركة اماماً بالنهوض الفردي أو الزوجي .

- النواحي الفنية لمهارة الوقوف على اليدين من النهوض الفردي :-

1. القسم التحضيري : من وضع الوقوف تنثني الطالبة جذعها للأسفل وتضع كفي اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم تمد إحدى الرجلين للخلف .
2. القسم الرئيسي : تؤرجح الطالبة الرجل الممدودة (القائدة) الى اعلى مع دفع الأرض بالرجل المثنية (الناهضة) حتى يصل الجذع والرجل القائمة فوق الكتفين مباشرة . وفي الوقت نفسه تلحق الرجل الناهضة الرجل القائمة ، وتمد الرجلين معاً عالياً حتى يصبحا على استقامة واحدة مع الحوض والورك ، مع بقاء الرأس بين الذراعين والنظر الى الامام .
- القسم النهائي : يصل الجسم الى وضع الوقوف على اليدين ويكون قطع زاوية مقدارها (90°) مع الأرض ، وتؤدي رسغا اليدين دوراً مهماً في تثبيت الجسم . ولعضلات البطن والفخذين كذلك اهمية كبيرة في المحافظة على الوضع العمودي للجسم كما في شكل (5)



مهارة الوقوف على اليدين شكل (5)

الخطوات التعليمية :

- 1- وقوف. الذراعان عاليا، نقل ثقل الجسم على الرجل الأمامية مع ثني مفصلي الفخذين لوضع اليدين على الأرض على خط مستقيم.
- 2- انبطاح مائل عميق على الحائط (أو عقل الحائط) ، التدرج في نقل مشطي القدمين إلى أعلى على الحائط للوصول لوضع الوقوف على اليدين.
- 3- مرجحة الرجل الخلفية مع دفع الأرض بالرجل الأمامية و مرجحتها خلفا لضم الرجلين قبل الوصول للوضع العمودي.
- 4- نفس التمرين (3)، و لكن يتخذ اللاعب الوضع أمام الحائط و يؤدي المهارة للوصول إلى الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.
- 5- نفس التمرين (4)، و لكن أداء الحركة بمساعدة الزميل من الجانب.

الأخطاء الشائعة :

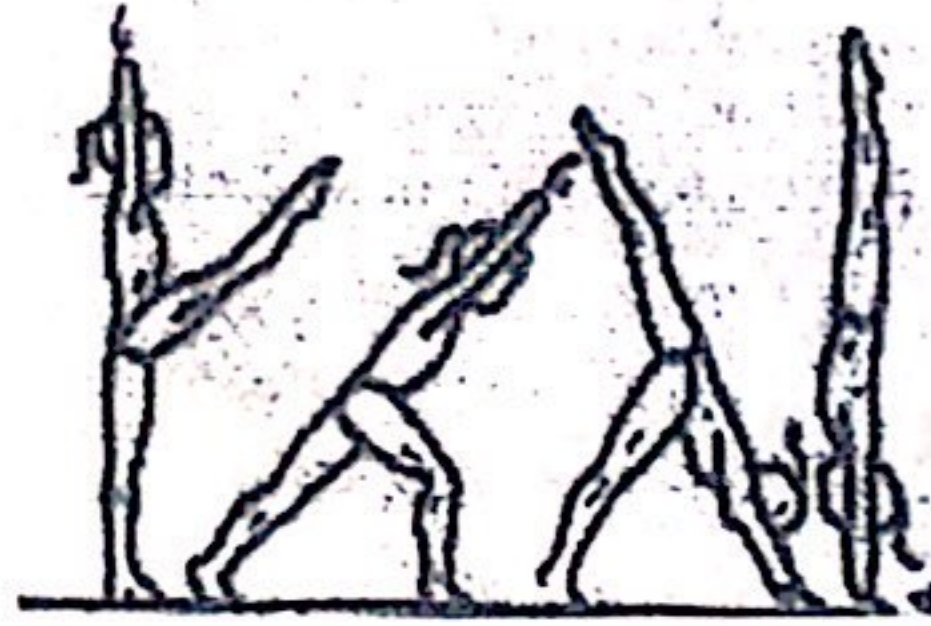
- وضع اليدين قريبتين من الرجل الأمامية.
- تقوس الجسم في وضع الوقوف.
- ثني الرأس على الصدر.
- وضع اليدين متباعدتين أكثر من اتساع الكتفين.
- عدم انقباض عضلات مفصل الكتف و الظهر و البطن.
- ثني الذراعين في وضع الوقوف.

طريقة المساعدة:

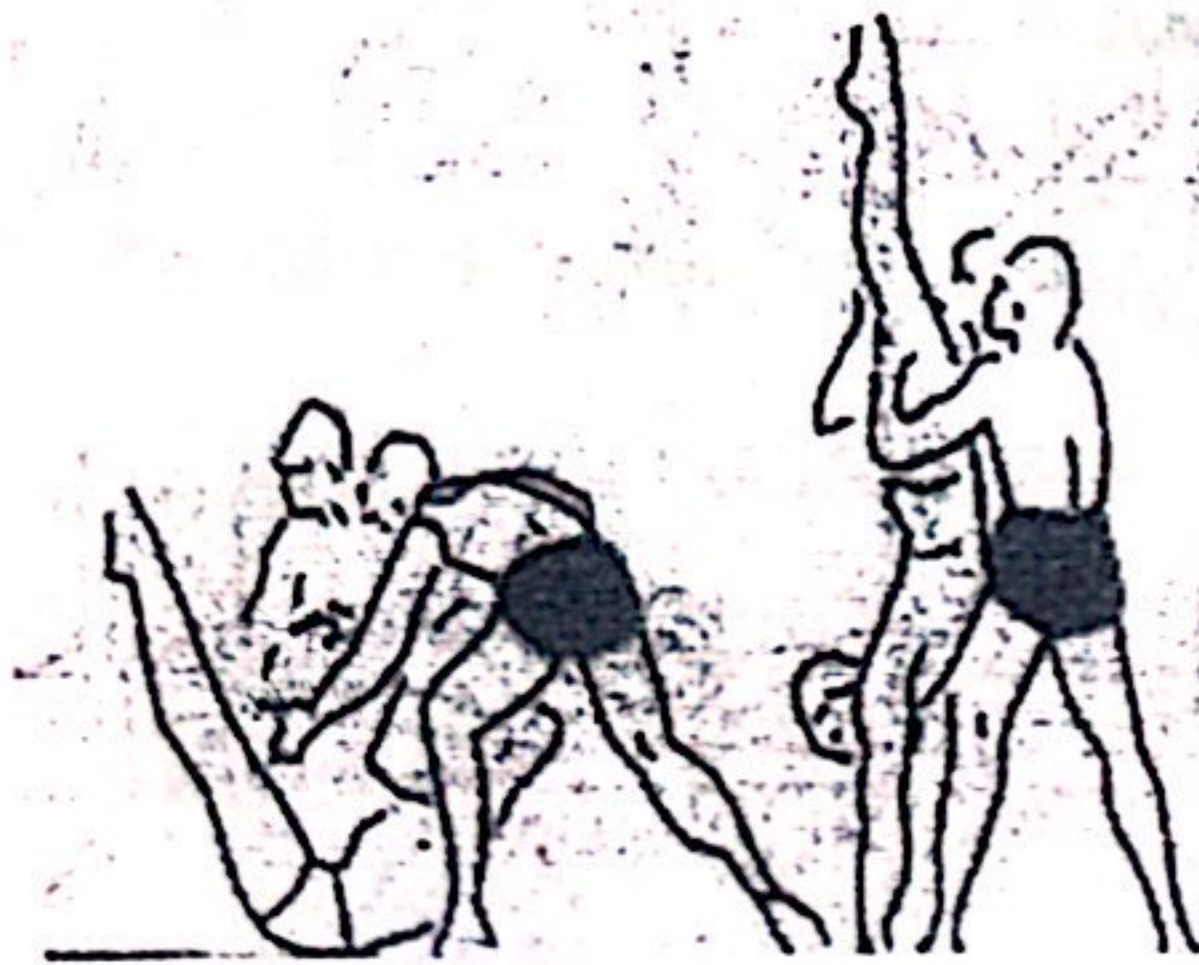
يقف المساعد بجانب الرجل الحرة، و عند مرجحة اللاعب الرجل الحرة للخلف و دفع الأرض بالرجل الأخرى، يمسك المساعد اللاعب من الفخذين لمساعدته على الثبات و منعه من السقوط خلفا أو أماما.

تعليم الحركة:

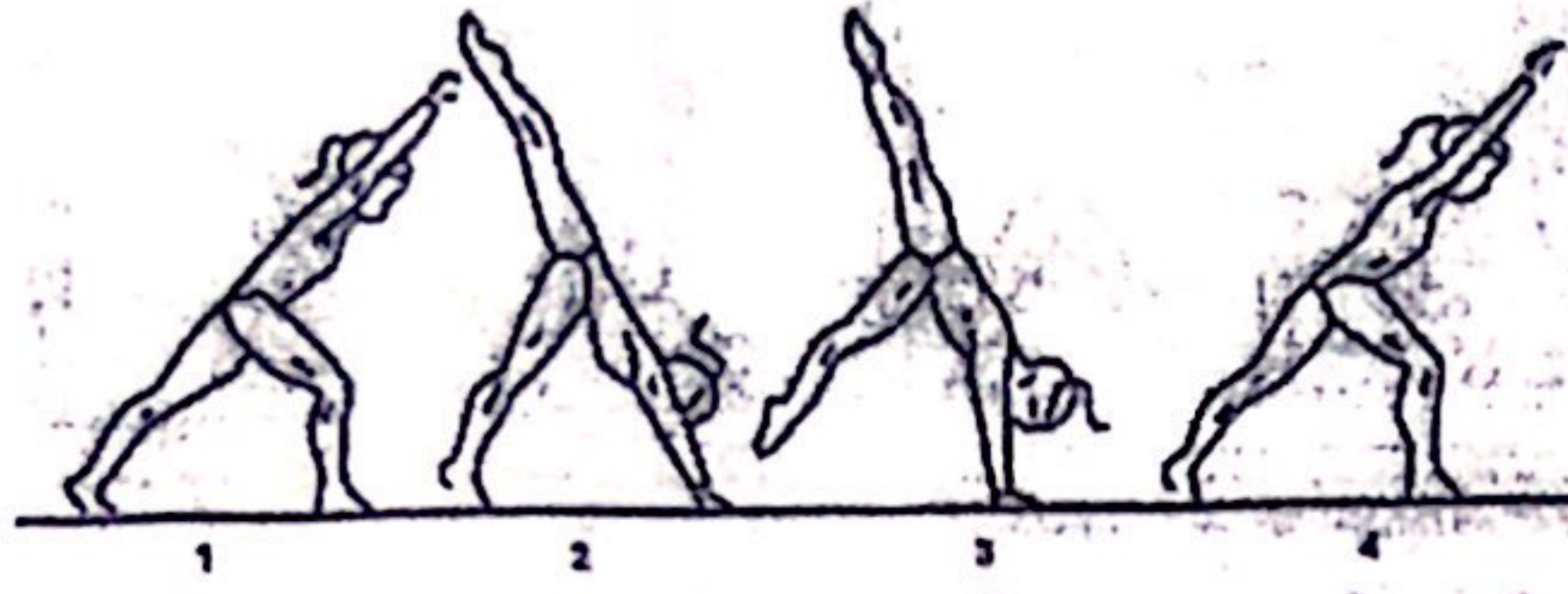
تمارين البنية الجمبازية و تعليم كيفية وضعية الجسد في الوقوف على اليدين على البساط بالاستلقاء على الظهر و على الصدر.
السقوط لفوق بساط هش لتقوية الجسم و لمعرفة كيفية شد الجسم.



الوقوف على اليدين بجانب الحائط.



أخذ وضع الوقوف على اليدين و العودة للوقوف



بمساعدة المدرب.

على البساط.

على المتوازي.

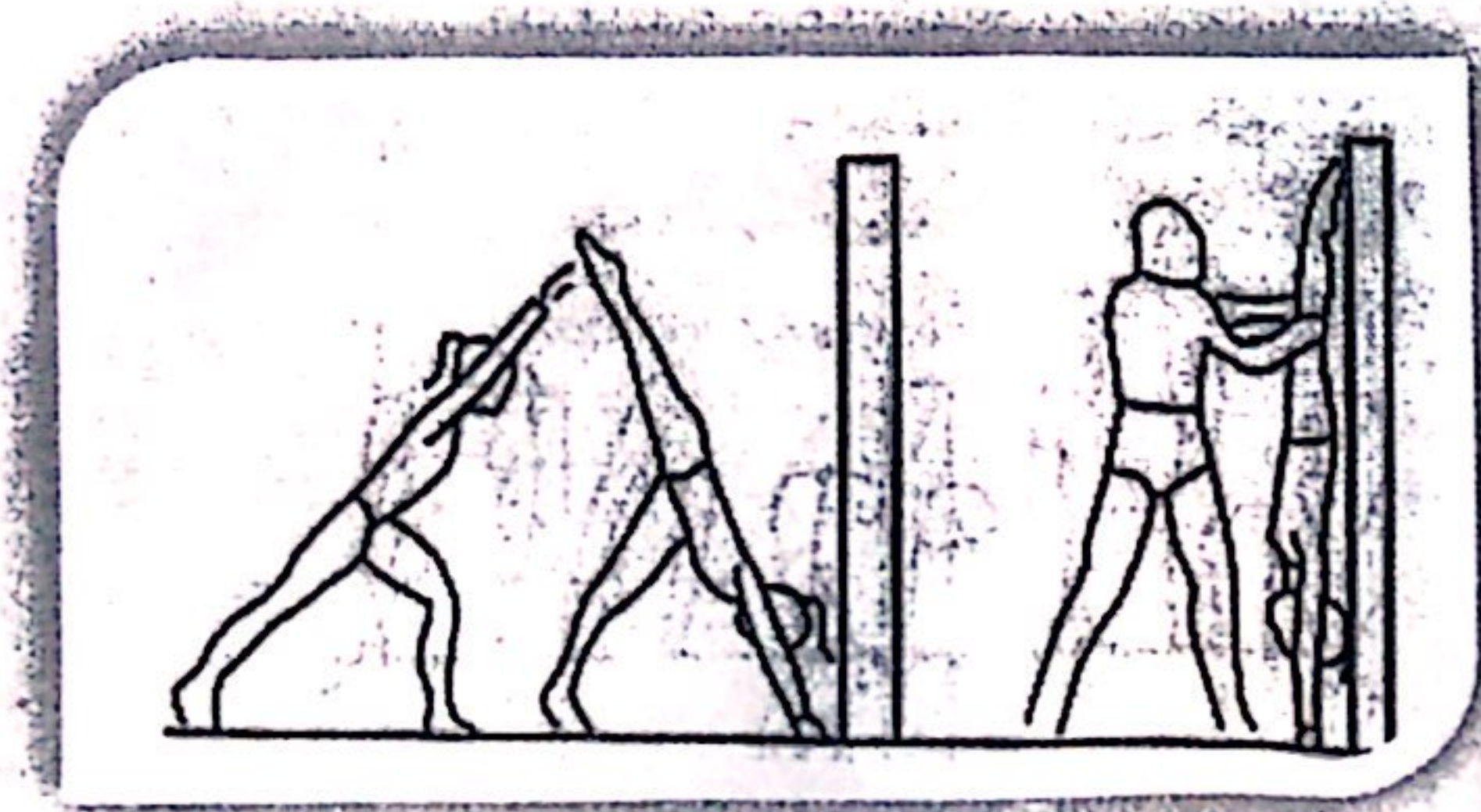
على الترامبولين.

على أجهزة متنوعة.

على جهاز الحل.

ملحوظة:

يتم التدريب على الوقوف على اليدين و الثبات فيه لوقت طويل نسبياً في نفس المكان ليألف الجسم ذلك المكان و يرتاح فيه فعندما يختل الجسم في وضعية قريبة من الوقوف على اليدين فيعود جسمه دوماً إلى وضعية الوقوف على اليدين. الوقوف البطيء على اليدين بالقوة

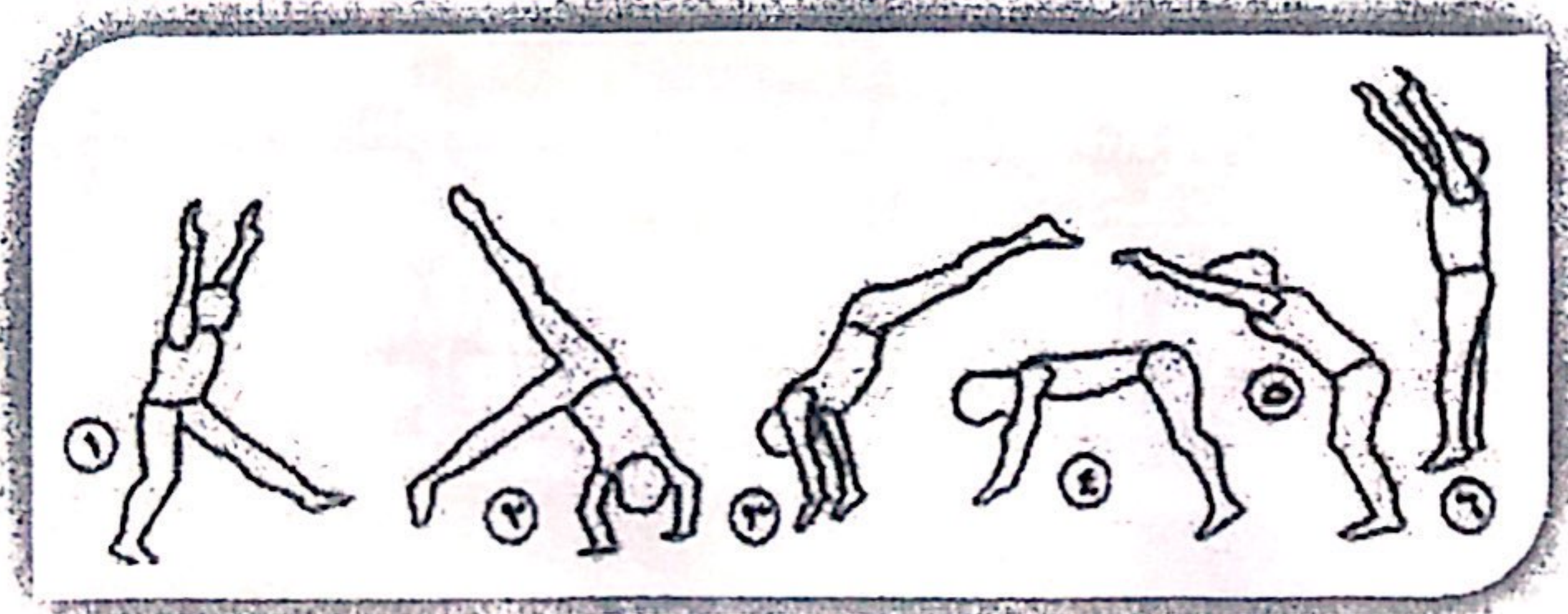


خامساً :- مهارة العجلة البشرية

تتطلب هذه المهارة دوران الجسم حول محوره العميق ، إذ تقطع الذراعان والرجلان دائرة كاملة (360°) وذلك من نقطة البداية وحتى نهاية الحركة .

- النواحي الفنية لمهارة العجلة البشرية :-

1. القسم التحضيري : تقف الطالبة والقدمين متباعدتين (الوقوف النصفى امام ، جانب) الارتكاز على رجل اليمين أو اليسار مع رفع الذراعين مائلاً عالياً.
2. القسم الرئيس : تتقل الطالبة مركز ثقل الجسم على رجل اليسار لترتكز عليها مع رفع الذراعين مائلاً عالياً وتتثنى الجذع الى الاسفل جهة اليسار وعلى بعد (50 سم) تقريباً من القدم اليسرى ، ثم تضع كف يد اليسار باصابع مفتوحة والذراع ممدودة على الارض ، بحيث تشير الاصابع الى الخلف وفي الوقت نفسه تؤرجح الرجل اليمنى عالياً ثم تدفع الارض بقدم اليسار بقوة مع وضع اليد اليمنى على الارض ليدور الجسم بأنسياب والرجلان مفتوحتان مارتان بوضع الوقوف على اليدين فتحاً ، ثم ينتقل ثقل الجسم على الذراع اليمنى بعدها ترفع عن الارض بدفعها مع ميلان الجذع الى جانب اليمين لحين وصول الرجل اليمنى الى الارض .
- القسم النهائي : تدفع الطالبة الارض باليد اليمنى لتعود الى وضع الوقوف فتحاً ، الذراعان جانباً كما في الشكل (6)



مهارة العجلة البشرية شكل (6)

الاطاء الشائعة :

- 1- عدم ترجيح الرجل الناهضة اماما -عاليا .
- 2- حني الجذع للامام عند وضع اليد على الارض .
- 3- وضع اليد على الارض بعيدا عن القدم .
- 4- ضم الرجلين وعدم الوصول الى وضع الوقوف فتحا .
- 5- عدم وضع اليدين واحدة بعد الاخرى .
- 6- عدم دفع الارض بدرجة كافية .
- 7- عدم أداء الحركة في خط مستقيم .

طرق المساعدة :

- 1- يقف المدرب خلف اللاعب ويضع الذراعين متقاطعتين
- 2- عند أداء الحركة من قبل اللاعب يتحرك المدرب في اتجاه الحركة جانبا مع رفعه لمساعدته على القفزه الجانبيه ومتابعته حتى نهاية الحركة

مراحل تعلم الحركة

* اجتياز صندوق مقسم من الطرف إلى الطرف جانبا برجلين مثنية مغلقة ثم برجلين مستقيمة.

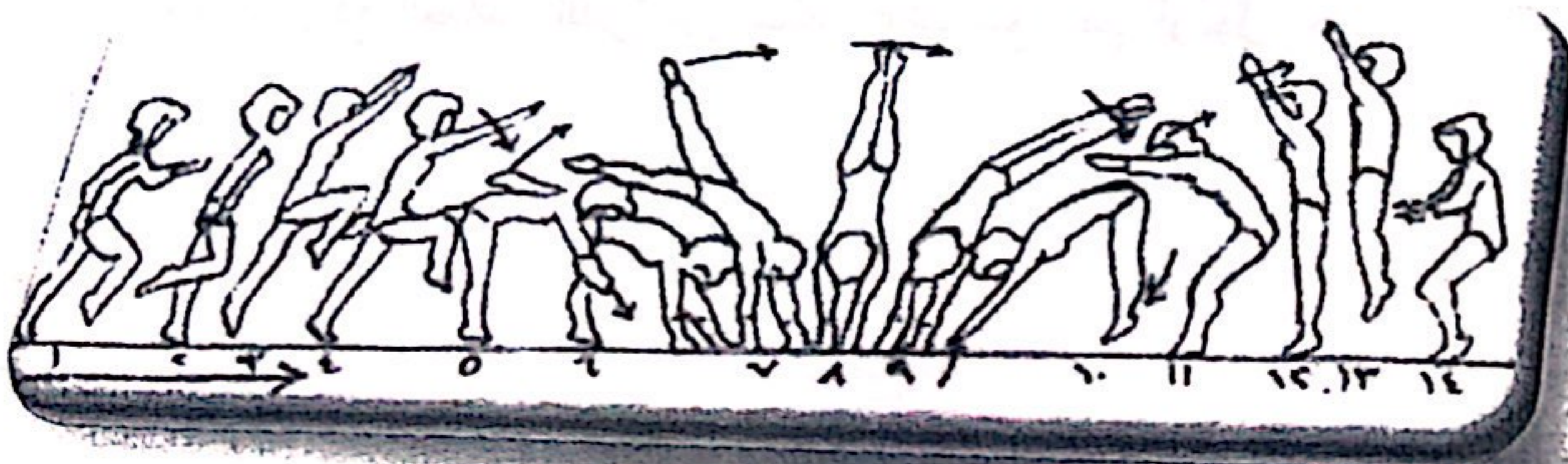
- * الوقوف على اليدين برجل و الهبوط بالرجل الأخرى.
- * استخدام خط مرسوم على الأرض بشكل منحنى في بداية تعلم الحركة.
- * من على صندوق مقسم لمستوى مائل.
- * على البساط بمساعدة المدرب.

سادساً :- مهارة القفزة العربية

تعد مهارة القفزة العربية من مهارات الحركات الارضية ويمكن أن تؤدي من الوقوف أو الركضة التقريبية وتحتوي على مرحلة الوقوف على اليدين جانباً مع نصف لفة بالجذع وتؤدي بالنهوض الفردي .

النواحي الفنية لمهارة القفزة العربية :-

1. القسم التحضيري : تقوم الطالبة بالحجل على القدم الحرة مع ارجحة الذراعين اماماً عالياً
2. القسم الرئيس : تضع الطالبة قدم النهوض (اليمنى) أولاً وتثني مفصل الورك بسرعة ، ثم تضع كف اليد (اليمنى) أولاً ثم تليها كف اليد اليسرى التي توضع الى الامام بجانب اليد اليمنى ، بعدها تؤدي الطالبة نصف لفة مع ارجحة الرجل الحرة بقوة الى الاعلى ، وتدفع قدم النهوض الارض لتلحق بالقدم الحرة عند مرور الجسم بوضع الوقوف على اليدين . بعد ذلك تثني مفصل الورك بسرعة وتدفع اليدين الى الارض بقوة وتبقى الرجلين مضمومتين مع لف الجذع .
3. القسم النهائي : تهبط الرجلان معاً وهما مضمومتان على الارض وتصل الطالبة الى وضع الوقوف مواجهاً للاتجاه الذي بدأت منه الجري، كما في الشكل (6)

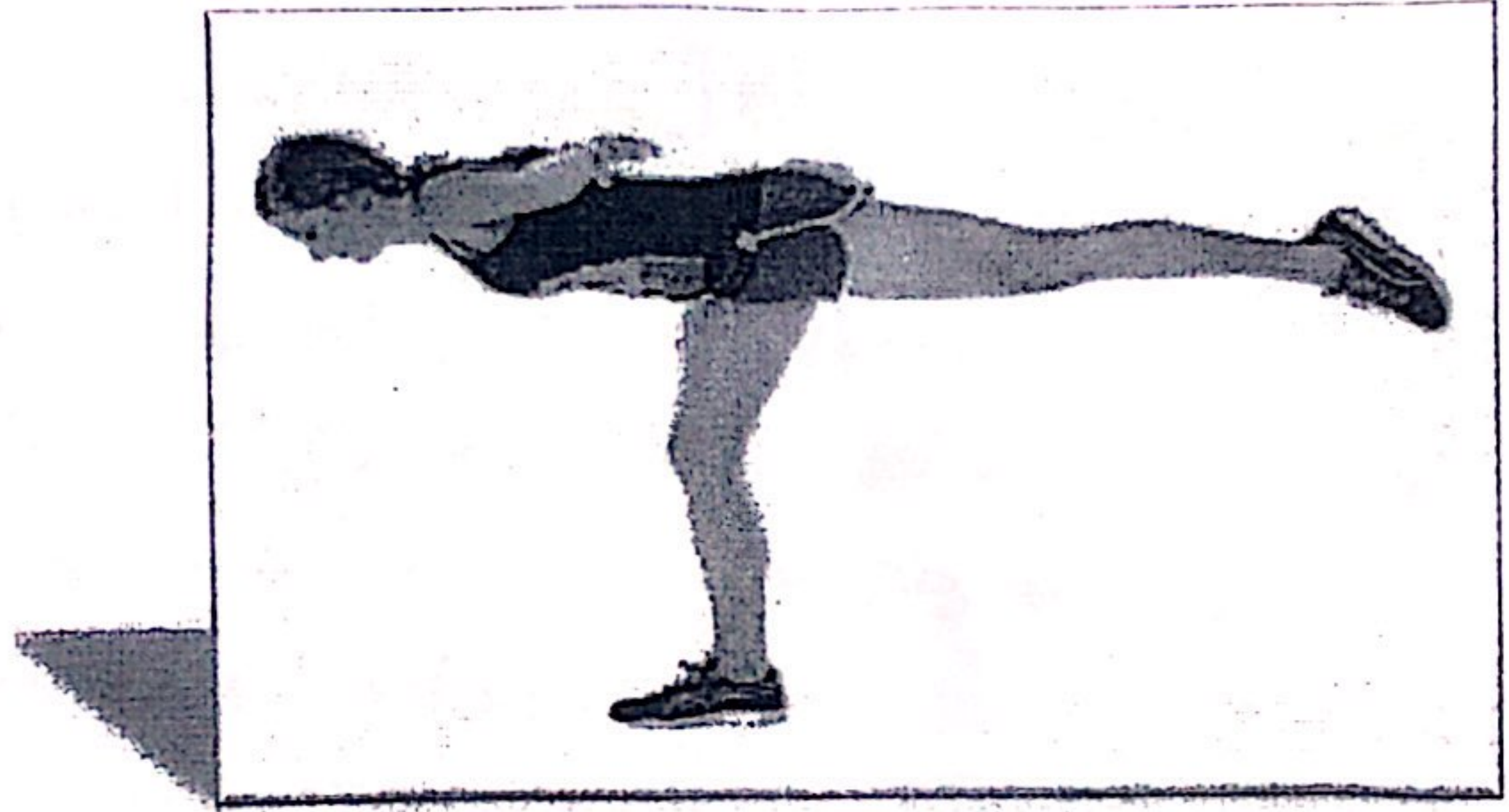


مهارة القفزة العربية شكل (6)

سابعاً :- الميزان الأمامي (المواجهة)

الأداء الفني :

من وضع الوقوف، يرفع الطالب الذراعين مائلا عاليا، ثم ميل جسمه للأمام لنقله على رجل الارتكاز، و رفع الرجل الأخرى بحركة مستمرة خلفا عاليا و تحريك الذراعين جانبا و يستمر في الميل إلى أن يصل الجسم إلى المستوى الأفقي مع النظر للأمام و تقوس المنطقة القطنية. كما في الشكل (7)



مهارة الميزان شكل (7)

الخطوات التعليمية :

- 1- من وضع الوقوف، يرفع الطالب الذراعين مائلا عاليا مع رفع الرجل خلفا عاليا.
- 2- أداء ميزان الركبة.
- 3- يقف الطالب مواجهها لعقل الحائط و الذراعين أماما ممسكا العقلة الأعلى من صدره، يميل إلى الأمام، مرجحة الرجل خلفا عاليا مع تقوس المنطقة القطنية.
- 4- نفس التمرين (3). و لكن مع الثبات في وضع التقوس لخمس ثواني.
- 5- يؤدي الطالب الميزان الأمامي بمساعدة الزميل ثم بدون مساعدة.

الأخطاء الشائعة :

- ثني الرجل الخلفية (الحرّة).
- عدم تقوس الظهر في الوضع النهائي.
- عدم رفع الرجل الخلفية بدرجة كافية.
- النظر لأسفل أثناء أداء الحركة.
- ميل الجذع للأسفل يسبق رفع الرجل الحرّة خلفا عاليا.

طريقة المساعدة :

يقف المساعد بجانب الرجل الخلفية للاعب و يضع يد أسفل الصدر و الأخرى على عضلة الفخذ للرجل المرفوعة خلفا عاليا.