

الجامعة المستنصرية
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجمناستك الايقاعي

المحاضرة الخامسة

الحركات الشبيهة بالرقص

٢٠٢٥ - ٢٠٢٦

اعداد وترتيب

أ.د. رنا تركي ناجي

م.م. ريم نهال صاح

المحاضرة الخامسة

الحركات الشبيهة بالرقص

وهي تعد جزءا اساسيا من التمرينات الاعدادية والبنائية الفنية اذ تعمل على تطوير التوافق الحركي لدى اللاعبات وزيادة القدرة على اداء الحركات المركبة الصعبة بجانب تنميتها للمهارة التي يتطلبها الاداء وتشمل حركات هذا القسم على:

اولا : حركات محورية غير انتقالية

ثانيا : حركات محورية انتقالية

اولا : حركات محورية غير انتقالية :

وهي تلك الحركات التي تتم دون انتقال الجسم من مكان لآخر بل تؤدي على الموضع نفسه تقريبا ويشغل فيها الجسم حيزا من الفراغ ومن امثلتها :

الاضاع الثابتة:

ونعني بها الأوضاع التي تؤدي على المكان بهدف اظهار الناحية الجمالية والربط بين مختلف المهارات التي تتطلب حركة واسعة ويمكن ان تشتمل على بعض الأوضاع الراقصة كالأوضاع الفرعونية من الرقص المصري القديم او بعض حركات الرأس والحوض التي تعبر عن طابع الفن الشعبي الراقص او الاوضاع الاخرى معبرة تؤخذ من مختلف اوضاع التمرينات من الجلوس والوقوف والركوع.

أ - اوضاع اليدين الاساسية :

الوضع الاول : وتكون فيه اليدين على شكل دائرة امام الجسم الى الاسفل

الوضع الثاني : وتكون فيه اليدين على شكل دائرة امام الجسم في منتصف البطن

الوضع الثالث : وتكون فيه اليدين على الرأس على شكل دائرة والى الامام قليلا حتى يمكننا اذا رفعنا نظرنا الى اعلى ان نرى اصابع اليدين

الوضع الرابع : وتكون فيه اليد اليسرى او اليمنى اعلى الرأس واليد اليمنى او اليسرى امام الجسم في منتصف البطن اليمنى اعلى الرأس



الوضع الخامس : وتكون فيه اليد اليمنى او اليسرى في جانب الجسم وعلى شكل قوس والذراع اليسرى او اليمنى أعلى الرأس

الوضع السادس : وتكون فيه اليد اليمنى كما هي في الجنب وتنخفض اليد اليسرى بحيث تكون امام الجسم وتحاذي منتصف البطن

الوضع السابع : وتكون فيه اليدين الى جانب الجسم مشكلتين نصف دائرة

ب - اوضاع القدمين الاساسية

الوضع الاول : الوقوف بفتح المشطين بزاوية ١٨٠ درجة مع مد الجسم

الوضع الثاني : الوقوف فتحا مع فتح المشطين بزاوية ١٨٠ درجة مع مد الجسم

الوضع الثالث : الوقوف بقدم الى الامام واخرى الى الخلف بحيث يكون كامل القدم الخلفية والمشط للخارج مع مد الجسم

الوضع الرابع : الوقوف فتحا قدم الى الامام والاخرى الى الخلف بحيث يكون مشط القدم الامامي موازيا لكامل القدم الخلفية .

الوضع الخامس : الوضع الرابع نفسه ، الوقوف ضمنا

ج - اوضاع الوقوف :

تنفذ اوضاع الوقوف بقسمين :

القسم الأول : الرفع :

ويقصد به الارتفاع بكل القدم من الوضع الثابت لها حين يكون العقب على الارض الى وضع الوقوف على اطراف الاصابع ولا بد من ثني الركبتين ومدهما وله طريقتان :

- رفع العقب تدريجيا بحيث تمر الحركة خلال عضلات مشط القدم الى ان تصل الى

- العقب مع ثبات الاصابع في مكانها

- رفع العقب بعمل قفزة بسيطة جدا مع سحب اصابع القدم قليلا للداخل بحيث تكون تحت مشط القدم

القسم الثاني : الوقوف بالوغز :

ويقصد به الارتفاع مباشرة على اطراف الاصابع بدون ثني الركبتين والوقوف بنوعيه ينفذ على رجلين او على رجل واحدة والرجل الحرة اما تمس الارض (اماما ، جانبا، خلفا) او ترفع (اماما جانبا ، خلفا) ممدودة او مثنية .



ثانيا : حركات محورية انتقالية :

ونعني بهذا النوع من الحركات التي ينتقل فيها الجسم من مكان الى اخر مستغلا اكبر مساحة ممكنة من الفراغ المحيط به . وتشمل ما يلي :

- ١ . المشي
- ٢ . الركض
- ٣ . الخطوات الايقاعية
- ٤ . والوثبات
- ٥ . الدوران واوضاع الوقوف

السير والركض والخطوات الايقاعية:

ويقصد بالسير والركض والخطوات الايقاعية هنا هي تلك الحركات الايقاعية الأولية التي يتعلمها المبتدئ في بادئ الأمر مع كل الاوضاع السابقة من اجل ان يؤدي بعد ذلك حركة مهارية بسيطة أو متوسطة أو صعبة او يربط الحركات المهارية مع بعضها لتكون السلسلة الحركية او ما نسميها التشكيلة الحركية واننا هنا في هذا المبحث نربط السير والمشي اولا مع الركض والخطوات الايقاعية وللسهولة فقد فصلنا انواع المشي والركض والخطوات لئيتسنى للطالب ان يفرق بين الانواع كما مبين في التقسيمات الاربعة وهي على شكل اربع مجموعات وكما يلي :

المشي والركض والخطوات والوثب .

مشي الفالس : وهو عبارة عن انتقال الثقل اماما في خطوة واسعة ثم خطوتين صغيرتين على اطراف الاصابع - وتؤدي هذه الخطوة اماما وخلفا مع الدوران .

الركض : وهذا النوع من الركض هو الشبيه بالرقص

- ١ . تغيير الجري بالركض مع رفع الكعب خلفا
- ٢ . الجري مع رفع الركبة بزواوية قائمة اماما
- ٣ . الجري مع رفع الرجل مفرودة اماما وخلفا
- ٤ . الجري على اطراف الاصابع
- ٥ . الجري مع فرد الرجلين ومرجحة الذراعين بجانب الجسم



٦. الجري مع اهتزاز خفيف للجسم -

٧. الجري الجانبي مع تقاطع الرجل اماما او خلفا او بالتبادل

وتؤدى الانواع السابقة للركض اماما ، جانبا ، خلفا .

الخطوات :

خطوة التناوب :

تتم خطوة التناوب بنقل مركز ثقل الجسم وذلك بتحريك رجل واحدة تتبعها الأخرى ثم خطوة ترحلق للامام مع رفع الرجل الثابتة اماما .

خطوة الزحقة :

تتم خطوة الزحقة بنقل مركز ثقل الجسم بتحريك رجل واحدة تتبعها الرجل الأخرى وتكون بثلاثة

انواع :

- الزحقة الامامية

- الزحقة الجانبية

- الزحقة الخلفية

الوثبات :

من الاساسيات المهمة الوثب وتختلف من حيث :

- شكل الارتفاع والهبوط

- شكل الجسم اثناء الطيران

اما بالنسبة لشكل الارتفاع والهبوط فيقسم الوثب الى انواع :

- الارتفاع بالقدمين والهبوط عليها

- الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القدم نفسها



- الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على قدمين
 - الارتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى
- وتلك النوعيات المختلفة من الارتقاء تعلم اللاعبة الدقة في الاداء اثناء الطيران

والوثب انواع :

- الوثب الى الاعلى
- وثبة الزحلقة
- وثبة التقاطع
- الوثب ضما
- الوثب بثني الركبتين
- الوثب فتحا
- وثبة الحجلة
- وثبة الخطوة
- وثبة المقص
- وثبة الدوران
- وثبة القطعة
- وثبة الغزالة
- وثبة لمس القدم
- وثبة السمكة
- وثبة القرفصاء
- وثبة الاقعاء
- وثبة المرجحة



الدوران فى وضع الوقوف:

١ - الرفع : وهي عندما ترتفع القدم من وضع الثابت الى وضع الوخز

٢ - الوقوف بالوخز

٣ - الدوران على مرتكز بالوخز والرفع : وهي حركات تتحرك فيها الجسم حول محور ثابت بهدف تغيير اتجاهه وذلك بشد جميع مفاصل الجسم ووضع نقله على اطراف الاصابع في الدوران او الجزء الأمامي من القدم (في الالتفاف) ثم التحرك حول المحور بقدم او بقدمين متباعدتين أو مضمومتين. وتؤدى برفع الرجل الحرة مع تحريك الجذع وتمايله (اماما ، جانبا ، خلفا).

