

الدحرجة الأمامية المتكورة

صفات الدحرجة :

تدحرج للأمام 360 درجة بالإحتكاك بالبساط من الوقوف الثابت الى الوقوف الثابت و من الممكن أن تبدأ من أوضاع أخرى و تنتهي في أوضاع أخرى غير الوقوف.

المرحلة التعليمية : هذه الحركة من الممكن تعلمها في سن مبكرة في مرحلة ما قبل المدرسة (4 سنوات) و تحسينها يتم بعد ذلك.

تبدأ الحركة من الوقوف الثابت - رفع الذراعين عالياً أو جانباً ثني الرجلين من الركبتين حوالي 60 أو 45 درجة ، مع الميلان للأمام ، الصدر يكون في وضع متكور للداخل ، في نفس وقت ثني الرجلين تتجه الذراعين للأمام أفقياً و هي بإمتداد كامل ، النظر يكون للأمام أسفل حيث سيتم وضع اليدين (ميلان الجسم للأمام يهدف الى أن يكون مركز ثقل الجسم أمام نقطة الإرتكاز).

مد الركبتين للعودة للوضع المستقيم للرجلين مع الميلان للأمام و وضع اليدين على البساط (أصابع اليدين تكون متفارجة أي الأصابع متباعدة عن بعضها) ، من الممكن أن يؤدي المد للأمام مع النط قليلاً لمغادرة القدمين للبساط - إدخال الرأس للداخل

بحيث أن الذقن تلتصق بالصدر.

لمس الرقبة للبساط مع إكمال ثني الذراعين و تكوير الجسم مع استمرار عملية الدوران للجسم بحيث تتابع لمس البساط الرقبة ثم الظهر ثم أسفل الظهر للوصول على المقعدة على الأرض و كلما لمست منطقة للبساط أرتفعت المنطقة التي تسبقها (يجب ملاحظة استمرار التكور منذ لحظة مغادرة الرقبة للبساط و هي اللحظة التي تغادر اليدين للبساط لتمسك بالساقين و حتى الوصول للوقوف على القدمين و الركبتين في حالة ثني كامل و اليدين تمسك بالساقين. الوقوف عن طريق مد الركبتين و العودة للوضع الإبتدائي.

المتطلبات البدنية:

لا تحتاج الحركة إلى متطلبات بدنية كبيرة و لكن تحتاج إلى فهم جيد لتنفيذها.

الخطوات التعليمية:

تعليم التكور على البساط بالجلوس على المقعدة و ثني كامل للركبتين و مسك الساقين باليدين ثم التدحرج للأمام و الخلف. نفس التمرين السابق مع مد الركبتين عند الوصول لأقصى التدحرج للخلف و عند العودة للتدحرج للأمام يتم ثني الركبتين مجدداً و مسكهما.

التدحرج من مستوى مائل.

التدحرج من مستوى أفقى بالمساعدة.

لتعليم مد الركبتين يتم الوقوف على صندوق و يتم التدحرج على صندوق آخر و بينهما مسافة تزيد تدريجياً.

لتحسين الحركة يتم عمل دحرجتين مع بعضهما البعض.

طرق المساعدة:

الوقوف بجانب الطفل و المسك يتم من تحت الظهر في البداية
و اليد الأخرى من خلف الفخذ

الأخطاء الشائعة:

عدم ثني الركبتين في بداية الحركة.
وضع الرأس على البساط
تسطيح الظهر و عدم الوصول لوضع التكور.
عدم مسك الساقين
دفع اليدين للأرض بهدف الوقوف.