



## الرندف - الشقبة العربية مع نصف لفة ( القفزة العربية )

من أهم حركات البساط الأرضي و طاولة القفز و تعتبر الرندف ( شقبة جانبية مع ربع لفة ).  
تبدأ الحركة من الركض القصير أو الحجلة أو من الوقوف ، و البناء البيوميكانيكي لها مثل العجلة مع فرق الدوران في نهاية الحركة لأن الجمبازي يدور نصف لفة في الرندف بينما يدور في العجلة فقط ربع لفة ، الدوران يبدأ ربع لفة مع النزول لوضع اليد الأولى على الأرض و عند وضع اليد الثانية و مع ترك الأرض يتم الدوران للربع الثاني ، ضم الرجلين خلال الوصول للوقوف على اليدين .. بعد ذلك يتم الدفع من اليدين للبساط مع نزول الجسم بسرعة للوصول و قوف ضمًا.

وضع أصابع اليدين على البساط يكون كالتالي:  
اليد الأولى تكون مع اتجاه الحركة مع ميلان للخارج أي 45°  
للخارج، و اليد الثانية تكون متجهة مع النظر في الهبوط أي تدور 90°.

و عندما تصل اليد الثانية إلى البساط يتم الدفع باليدين لبدء حركة الكوربيت ( أنظر شرح الكوربيت ) و يكون ذلك بخطف الرجلين للداخل بسرعة مع رفع الجذع للأعلى و رجوع الذراعين بجانب الجسم.

تصل القدمين أولاً على المشطين للأرض محاولة استقامة

الركبتين ما أمكن (كلما هبط الجمبازي أو الجمبازية بمركز ثقل عال عن الأرض كلما أدى ذلك إلى الارتقاء في القلبة الهوائية التالية للفليك فلاك و رفع مركز الثقل يكون عن طريق الوصول نحو الأرض باستقامة الركبتين).

موضع القدمين بالنسبة إلى اليدين في الرندف :تخضع لما يرغب الجمبازي أو الجمبازية في تنفيذه بعد حركة الرندف فإذا رغب في تنفيذ الفليك فلاك بعدها وجب أن يهبط مركز الثقل أمام الجمبازي و يتم ذلك بأن تكون القدمين قريبة من الموضع الذي كانت فيه اليدين أو في نفس المكان ، و إذا رغب في تنفيذ قلبة هوائية بعد الرندف وجب أن يكون مركز ثقل خلف الجمبازي وقت الهبوط من الرندف، موضع مركز ثقل الجسم عندما يكون خلف الجمبازي يساعد ذلك على الارتقاء للأعلى و إذا كان في الأمام يساهم ذلك في الطيران للخلف و الحصول على سرعة أفقية جيدة لأداء الفليك فلاك.

إذا كان مركز ثقل الجمبازي خلف الجمبازي و نفذ الجمبازي الفليك فلاك فلن تكون لها سرعة أفقية بل سيكون لها ارتقاء عمودي فتكون مرتفعة جداً عن المطلوب و بطيئة التنفيذ. أثناء الهبوط يكون الرأس للداخل و النظر للأمام أسفل و الصدر للداخل ليكون الظهر محدباً اليدين تكونا متوازيتين و ممدودتين باستقامة للأمام عالياً، الورك مشدود و الرجلين مستقيمتين ما أمكن.

تعتبر الرندف من أهم حركات البساط الأرضي و لذلك يجب الاعتناء بها بشكل كبير جداً و تأخذ وقت طويل من وقت التعليم في مراحل التعليم الأولية لتكوين الجمبازي الصغير ثم يتم عمل حركة الكوربيت للهبوط بالرجلين و القدمين مغلقتين.

المتطلبات البدنية

قوة الدفع من الكتفين - قوة الدفع من القدمين - قوة الجذع

تنفيذ الكوربيت الصحيح

الحركات التقنية السابقة المهمة

الوقوف على اليدين

العجلة

العجلة رجل تليها الأخرى

الحجلة

العجلة من الركض .

العجلة رجل برجل بدوران نصف لفة في كليهما .. النزول يكون

نزول على قدم ثم الأخرى .

حركة الكوربيت الجيدة من فوق القفاز أو من فوق بساط مرتفع

( الوقوف على اليدين لعمل قوس بالجسم ثم عمل حركة خطف

للجسم للداخل ( عكس التقوس ) مع الدفع باليدين للنزول ضمناً .

الوقوف على اليدين و الدفع باليدين ( 3 خطوات لعمل الوقوف

على اليدين و عند الوصول الى قرب الوقوف على اليدين يتم

عمل حركة دفع من الكتفين و اليدين لتنفيذ قفزة بالجسم

بواسطة اليدين.

الخطوات التعليمية

إتقان العجلة بشكل جيد ( أصابع اليدين متقابلة ) .

العجلة من الركض.

العجلة مع تدوير اليدين على الأرض مثل حركة الرندف و النزول

رجل تلي الأخرى بجانبها و التركيز هنا يكون على نهاية الحركة

بحدث الكوربيت.

تنفيذ العجلة من فوق صندوق مع تدوير اليدين و وضع الرجلين.

بالوقوف على اليدين فوق قفاز و المدرب يمسك الجمبازي الدفع

باليدين و الهبوط بضم الرجلين بجانب القفاز تقريبا موضع هبوط القدمين من القفاز و الاهتمام هنا على التنفيذ الجيد لحركة الكوربيت.

من فوق بساط مرتفع أو باستخدام القفاز تنفيذ حركة الرندف اليدين تكون فوق البساط العالي أو فوق القفاز و هبوط القدمين في المكان المنخفض مع التركيز على الدفع باليدين و الهبوط في وضعية يكون الصدر للداخل.  
على البساط بمساعدة المدرب.  
من فوق البساط تنفيذ الرندف للهبوط فوق بساط مرتفع حتى يتم تعليم الدفع الجيد باليدين.  
طرق المساعدة:

يعد المدرب يده القريبة من الجمبازي للأمام و عندما يقوم الطفل بوضع إحدى اليدين على البساط (اليد الأولى) يقوم المدرب بوضع اليد الممدودة للأمام تحت صدر الطفل لرفعه و عندما يمر جسم الطفل من الوقوف على اليدين يضع المدرب اليد الثانية خلف الظهر فيتم مسك الطفل و رفعه للأعلى و تثبيته في الوقوف.

من الممكن المساعدة في المراحل المتقدمة بالوقوف في مكان بحيث عندما ينتهي الجمبازي من الحركة يضع المدرب يده على ظهر الجمبازي ليوقفه من الخلف حتى لا يسقط خلفاً.  
الأخطاء الشائعة

عدم وجود الكوربيت و الهبوط بثني الجسم ( يتم التدريب في هذه الحالة على الرندف من فوق بساط مرتفع للهبوط إرتفاع البساط حوالي 20 سم ) و يضع الجمبازي يده آخر البساط لتنزل القدمين تحت على بساط آخر للحماية).  
تدوير اليدين بشكل خاطئ ( إتجاه اليدين غير صحيح ) و

لتصحيح هذه الخطأ من الممكن رسم موضع اليدين على البساط بالطباشير و يتم تنفيذ الرندف بحيث تكون اليدين على الرسم. تقاطع اليدين على البساط بسبب وضعهما على خط واحد مع إتجاه الركض : التصحيح رسم خط مع إتجاه الركض و الجمبازي يضع اليد الأولى فوق الخط و الثانية من داخل الخط. عدم الدفع باليدين لتصحيح هذه الخطأ : يتم تدريب الكوربيت من فوق القفاز ( وقوف على اليدين على طرف القفاز و تنفيذ الدفع مع حركة الكوربيت ).

الصدر للخارج أثناء تنفيذ الحركة و ذلك بسبب ضعف البنية الجمبازية أو عدم فهمها بشكل صحيح و لتصحيح هذا الخطأ يتم الرقود على الظهر في وضعية الصحن ( البودي شيب ) و أيضاً الوقوف على اليدين و إدخال الصدر للداخل و الذقن يلمس الصدر.