



## الخطوات التعليمية والفنية للجمباز بالصور

ثانياً: الجمباز

(1) الدحرجة الأمامية المكورة-المراحل الفنية للحركة:

1. استقبال الذراعين للأرض بعد دفع القدمين لها0
2. بداية الدحرجة الأمامية بالارتكاز على المنطقة العنقية0
3. تكور الجسم بالكامل خلال الدحرجة مع مسك الركبتين بالذراعين المضمومتين على الصدر0
4. الدحرجة الكاملة من الوقوف إلى الوقوف0

## الدحرجة الأمامية المكورة

الخطوات التعليمية:

1. (وقوف الذراعين جانباً) تبادل رفع الركبتين للمس الصدر مع مسكها بالذراعين0
2. (وقوف الذراعين عالياً) ثني الركبتين كاملاً للجلوس على أربع0
3. (وقوف الذراعين عالياً) إقعاء لنصف دحرجة خلفاً0
4. (وقوف الذراعين عالياً) وضع الكفين على الأرض ثم دخول

الرأس بين الذراعين ثم دفع القدمين للأرض ووضع المنطقة العنقية على الأرض وتكور الجسم بالكامل للدرجة الأمامية مع مسك الركبتين بالذراعين لتأكيد وضعهما على الصدر ثم استكمال الدرجة للوقوف 0

5. (وقوف -الركبتان نصفاً -الذراعان أماماً) دفع القدمين للأرض للطيران في الهواء قليلاً ثم استقبال الكفين للأرض ودخول الرأس بين الذراعين لوضع المنطقة العنقية على الركبتين على الصدر ومسكهما بالذراعين لأداء الدرجة الأمامية المتكورة ثم الوقوف 0

6. تكرار التمرين السابق مع التدرج في الطيران وارتفاع الجسم لأعلى لزيادة نسبة الجرأة وتقليل عنصر القوة 0

الدرجة الأمامية مع التدرج في الطيران 1

(2) الدرجة الخلفية المكورة- المراحل الفنية للحركة:

1. دفع الأرض باليدين لسقوط الجسم خلفاً 0

2. أثناء أداء نصف الدرجة للخلف تمسك اليدين الساقين لفترة بسيطة جداً 0

3. أثناء الدرجة للخلف يأخذ التلميذ رجليه مع الحركة عقب

دفعها للأرض عند سقوط الجسم للخلف 0

4. تغيير وضع اليدين بسرعة حيث توضع الكفان أسفل الكتفين

وبجانب الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع للكتفين وبجانب

الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع للكتفين والكوعان يكونان

لداخل 0

5. الدرجة للخلف حتى الوصول إلى الوضع الابتدائي وهو

التكور والكتفان على الأرض يكون الجسم فيها متكوراً 0

6. ينثني الرأس بقوة على الصدر كما تنثني الركبتان ويتحذب الظهر0
7. نقل وزن الجسم على الذراعين في لحظة وصول الدحرجة على اليدين0
8. دفع الأرض باليدين يأتي بعد الذراعين حيث يتحملان ثقل وزن الجسم0
9. مقدار دفع الأرض باليدين يرتبط بإيجاد مكان للرأس وإمكان إنهاء الحركة للوصول إلى الوضع الابتدائي0

## الدحرجة الخلفية المكورة الخطوات التعليمية:

1. (تكور) الدحرجة للخلف وللأمام (مثل المركب أو الكرسي الهزاز)0
2. (جلوس قرفصاء) عمل التكور ثم نصف دحرجة للخلف والرجوع0
3. (جلوس على أربع- الركبتان بين اليدين) ميل الكتف للأمام وضغط اليدين على الأرض ودفعهما للأرض مما يؤدي رجوع الكتف حيث يعقب ذلك سقوط الجسم0 خلفاً لعمل نصف دحرجة للخلف0
4. (تكور - الكفان على الأرض) دفع الأرض باليدين مع عمل نصف دحرجة للخلف مع وضع الكفين أسفل الكتفين ومحاولة نصف دحرجة للخلف0
5. نفس التمرين السابق مع إضافة مد الذراعين عقب وضع الكفين أسفل الكتفين مع بقاء الركبتين منثنتين0
6. (تكور - الكفان على الأرض) أداء الدحرجة الخلفية المكورة

على مستوى مائل للعمل على تزايد السرعة ومعرفة الطريق  
السليم لسير الحركة 0

7. (تكور – الكفان على الأرض) أداء الدحرجة الخلفية المكورة  
على المستوى الأفقي 0

(3) الدحرجة الأمامية الطائرة – المراحل الفنية للحركة:

1. الجري والارتقاء يكون بكلتا الرجلين لدفع الأرض للطيران  
لأعلى وإلى الأمام 0

2. مرحلة طيران الجسم وفيها يكون الجسم مفروداً تماماً وعالياً  
والذراعان في وضع مائل عالياً والرأس أعلى 0

3. أثناء الطيران في الهواء يكون الجسم مقوساً بسيطاً 0

4. عند بدء الهبوط تمرجح الذراعان من مائل عالياً إلى أماماً  
والكفان يتجهان إلى الأرض 0

5. الهبوط يكون بوضع اليدين على الأرض والأصابع تتجه إلى  
الأمام والجسم مفرد لمحاوله المرور بوضع الوقوف على  
اليدين 0

6. بعد المرور على وضع الوقوف على اليدين يثنى الرأس  
والركبتان على الصدر وينثني العمود الفقري لأداء الدحرجة  
الأمامية المكورة 0

7. تمتد الرجلان عقب الانتهاء الدحرجة ويمد التلميذ نفسه  
للوصول إلى الوقوف 0

الدحرجة الأمامية الطائرة  
الخطوات التعليمية:

1. أداء الدرجة الأمامية المكورة 0
2. أداء الدرجة الأمامية المكورة من الجري بالارتقاء 0
3. الجري والارتقاء للوثب مع عمل درجة أمامية لتعدية بعض من أجزاء الصندوق العليا 0
4. نفس التمرين السابق مع زيادة الارتفاع تدريجياً مع اليدين بعيداً إلى الأمام 0
5. نفس التمرين السابق مع زيادة مد الجسم 0