وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : الجمنا ستك الايقاعي
المرحلة : الثالثة/ طالبات
المحاضرة (8)

الجمنا ستك الايقاعي

محاضرات

لطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2019-202

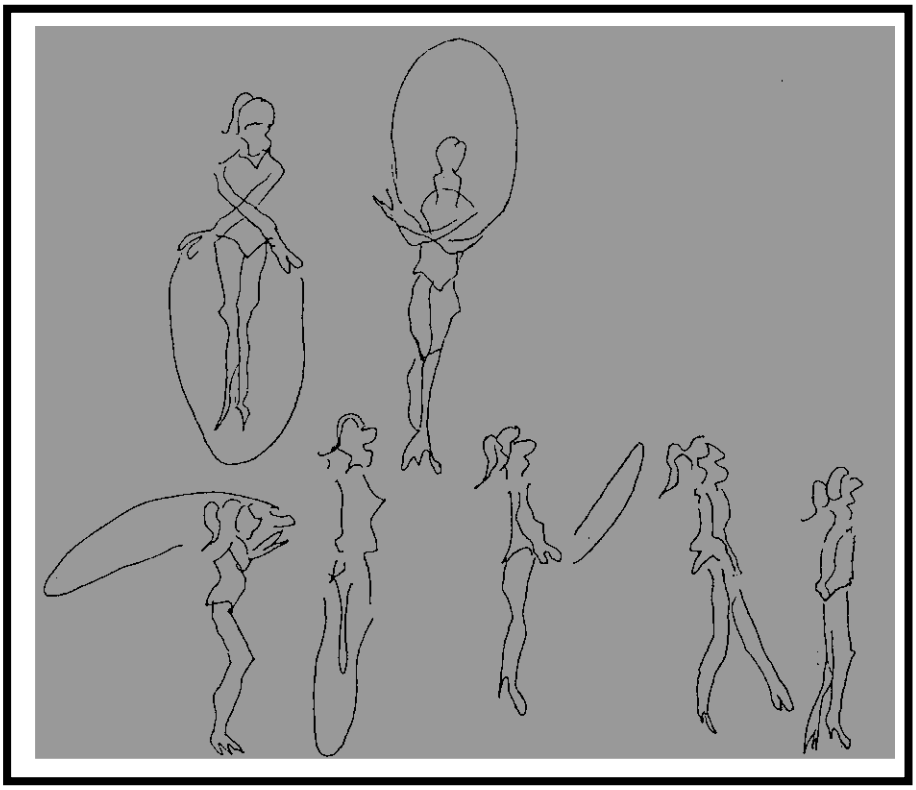
مدرسة المادة

أ.د .شيماء عبد مطر التميمي م .م الهام علي

- الحجلات والقفزات داخل الحبل:-

تستخدم الوثبات والقفزات الصغيرة للربط بين المهارات والصعوبات المختلفة بأداة الحبل وتؤدى إما بشكل منفرد أو في سلسلة مترابطة ومن أمثلتها:

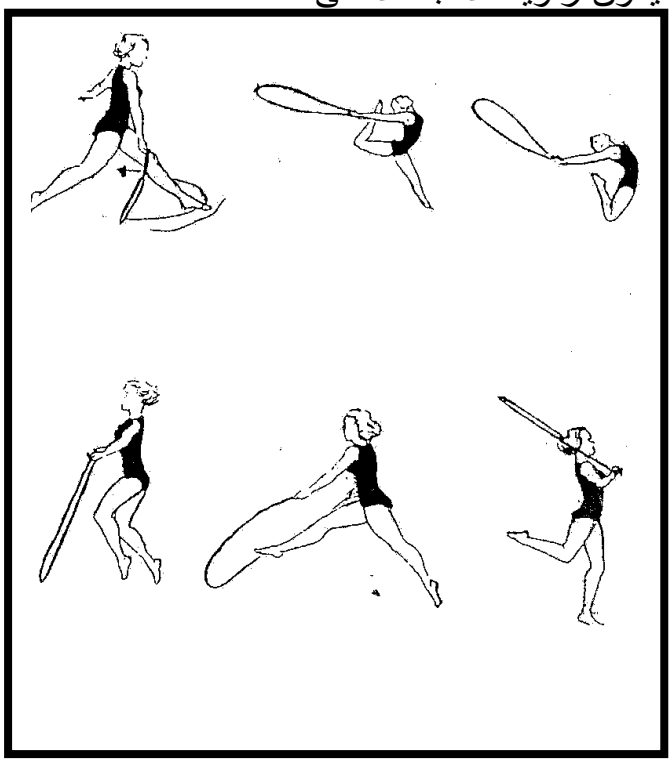
- الحجل أماماً وخلفاً مع دوران الحبل.
- الحجل المتقاطع.
- الحجل مع ضم القدمين أماماً خلفاً بالتبادل.
- الزحلقة الجانبية مع فتح وضم القدمين.
- الوثب مع عمل دورتين متتاليتين(دبل).



- رمي واستلام الحبل:-

الرمي والاستلام من المجموعات الحركية الفنية المستخدمة في أداء الحبل ويراعى الأتي عند الرمي واستلام الأداة.

-أثناء الرمي يراعى زاوية خروج الأداء بحيث يكون زاوية الاتجاه لأعلى ومائلة بعض الشئ.



-أن تكون الذراع ممدودة عالياً عند استلام الأداة.

-ممكن أن تؤدى الرمى والاستلام مع مهارة من عناصر حركات الجسم أو بدون.

وتتنوع مهارة الرمي واستلام الحبل كالأتي:-

-الرمي والاستلام بيد واحدة.

-الرمي بيد والاستلام باليد الأخرى.

-رمي طرفي الحبل واستلام بنفس اليد او باليدين معاً.

-رمي الحبل لأعلى من المنتصف استلام من الطرفين بيد او باليدين.

-رمي الحبل والاستلام خلف الظهر (في غير مجال الرؤية).

-رمي بجزء من الجسم أو بإحدى القدمين والاستلام باليدين أو بيد واحدة.

-الرمي والاستلام في وضع على الأرض.

وتعمل تلك المهارة على المحور الراسي حيث يتم الرمي عالياً والاستلام عالياً.

ومن الممكن أن يتم إما عن طريق:-

-دوران الحبل بجانب الجسم(حول المحور الأفقي) كحركة تمهيدية تسبق الرمي يليها الرمي.

-أو دوران الحبل أمام الجسم بحيث تخرج الأداة للإمام ولأعلى بزاوية تسمح للاعبة بأداء مهارات أخرى بالجسم مع التقدم واستلام الحبل.

- رمي أحد نهايتى الحبل:-

نوع من أنواع الرمي البسيط وهي من المجموعات الفنية الهامة في استخدام أداة الحبل ويتم ذلك برمي إحدى نهايتى أو طرفي الحبل أثناء مسكه بيد واحدة أو باليدين ، ويتم الاستلام بنفس اليد او باليد الأخرى وذلك عن طريق رجوع الحبل في اتجاه الجسم خلال استلامه دون جذبه عاليا تتم هذه الرميات على المحور الأفقي ، والحبل في وضع موازٍي.