

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : الجمناستيك الايقاعي

المرحلة : الثالثة/ طالبات

المحاضرة (6)

## الجمناستيك الايقاعي

محاضرات

لطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2019 - 2020

مدرسة المادة

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

**التدرج التعليمي لبعض مهارات الطوق:-**

رمي الطوق عمودي لاعلى مع التوازن الخلفي للجسم لجميع الطالبات مع شرح جزء معرفي عن المهارة مثل:

**التوازن من المهارات الأساسية للجسم وتنقسم الى:**

أ- توازن من وضع الوقوف.

ب- توازن على الركبة.

**وينقسم التوازن من وضع الوقوف الى:-**

- توازن أمامي.

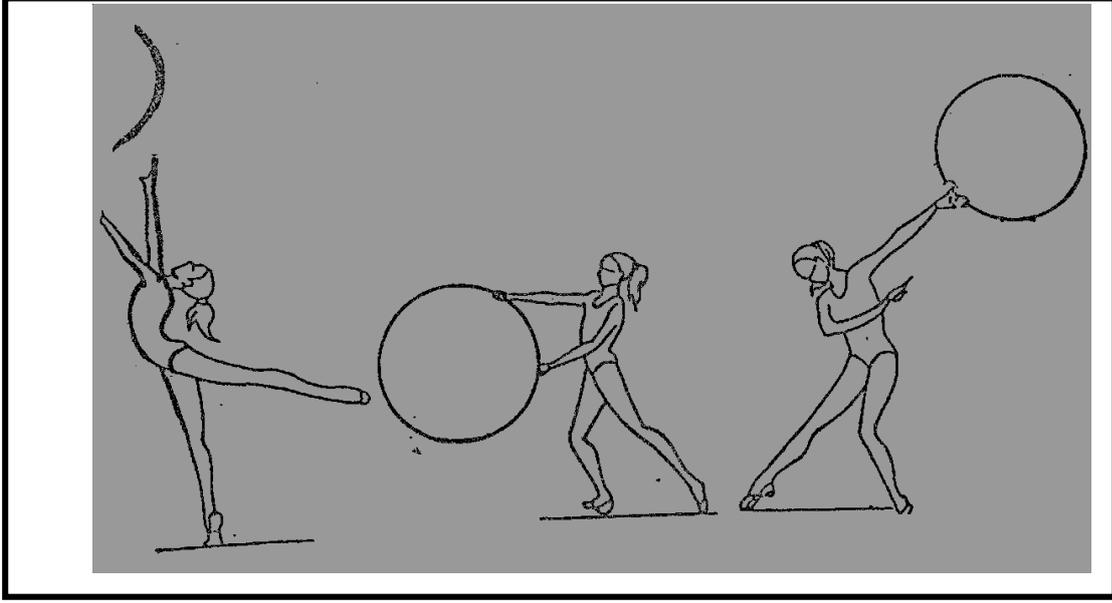
- توازن جانبي.

- توازن خلفي.

التوازن الخلفي بفرد الرجل خلفاً يتم الارتكاز فيه على إحدى القدمين (على المشط) ورفع الأخرى خلفاً مع مراعاة قبض عضلات الجذع والرجلين أثناء الأداء.

كما أن رمي الطوق من إحدى المجموعات المهارية لأداة الطوق ويتم على المحور الرأسي.

- عمل نموذج جيد عن طريق الوسائط التعليمية كالصور والاشكال التوضيحية او الافلام او الكمبيوتر ، ثم تقديم نموذج جيد للمهارة بواسطة طالبة لديها خبرة سابقة بالمهارة.



### التدرج:-

- من وضع الانبطاح ارضاً على الأرض تؤدي مرجحات للرجل اليمنى خلفاً.
- أداء مرجحات بالرجل خلفاً من وضع الوقوف.
- تعليم الثبات بالرجل الحرة خلفاً والارتكاز على القدم العاملة كلها.
- المرجحة خلفاً مع تقليل قاعدة الارتكاز بالطلوع على مشط القدم العاملة.
- الوضع السابق والاتزان فيه لوضع ثوان من التركيز على انتصاب القامة وقبض عضلات البطن والظهر والمقعدة للتغلب على مقاومة الجاذبية الأرضية.
- عمل حركات الذراعين إحداهما أماماً والأخرى عالياً.
- بعد إتقان حركة التوازن بالجسم يتم تعليم رمي الطوق من وضعه العمودي أمام الجسم عن طريق الرمي من وضع الوقوف على الأمشاط والاستلام مع ثني خفيف في الركبة.

- ربط حركة الرمي بحركة التوازن الخلفي بالجسم.

- أداء الحركة مع المصاحبة الموسيقية.