

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : الجمناستك الايقاعي

المرحلة : الثانية / طالبات

المحاضرة (51)

الجمناستك الايقاعي

محاضرات

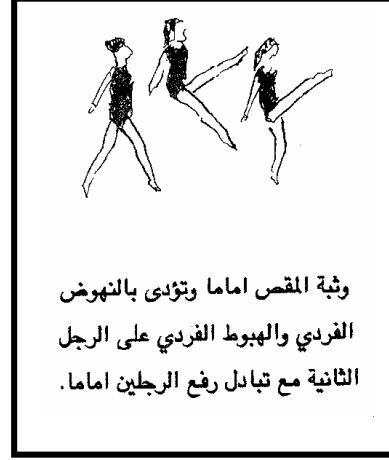
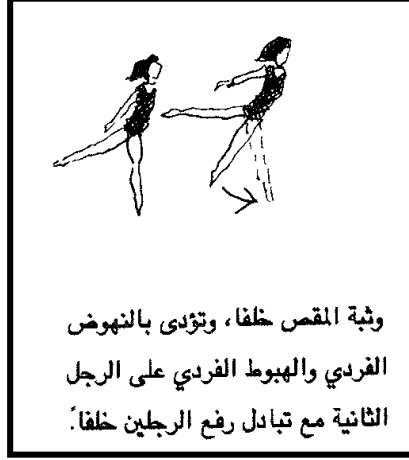
لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2019-2020

مدرسة المادة

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

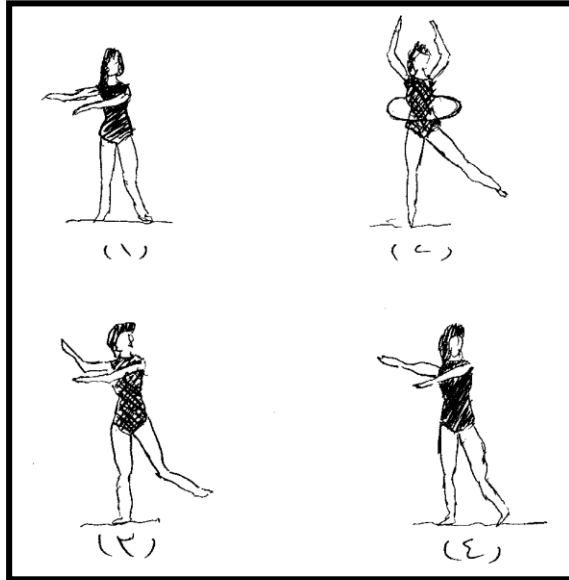
## 9- الوثبة – وثبة المقص:-

وتؤدى أماماً أو خلفاً أو للجانب وفي كلتا الحالتين يتم تبادل رفع الرجلين في الهواء أثناء الطيران.



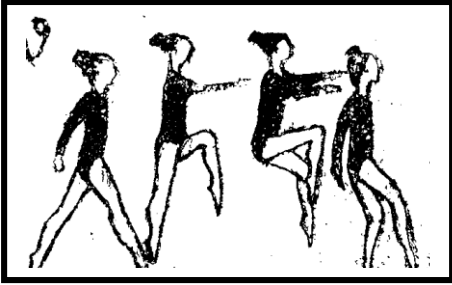
## 10- وثبة الدوران (وثبة المقص مع الدوران الجانبي):-

وثبة الدوران أو وثبة المقص الجانبي مع الدوران ، وتؤدى أما بالدوران 360° أو 540° جهة اليمين أو اليسار كما في الشكل.



### 11- وثبة القطة:-

وهي المعروفة بالكومات العالية أي تبادل ثني الركبتين عالياً أماماً. وتؤدي بالنهوض الفردي والهبوط الفردي على الرجل الثانية مع تبادل رفع الركبتين أماماً.



### 12- وثبة التخطي بالهواء:-

الوثب بالنهوض الفردي مع مرحة الرجل الحرة أماماً ، خلفاً ثم الهبوط على رجل الارتقاء نفسها.

