

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : الجمناستك الايقاعي

المرحلة : الثانية / طالبات

المحاضرة (16)

الجمناستك الايقاعي

محاضرات

لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2019-2020

مدرسة المادة

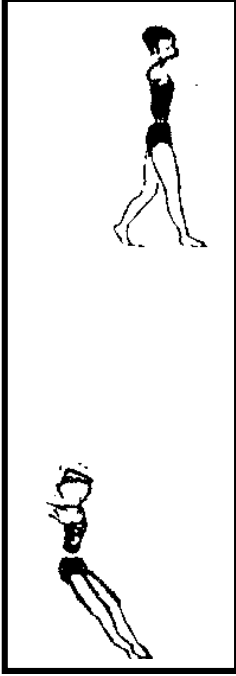
أ.د. شيماء عبد مطر التميمي م.م. الهام علي

- وثبة لمس القدم:-

وتكون أما جانبياً أو خلفاً أو أماماً كما في الشكل. ادناه:

وتؤدي بالذهوض الفردي والهبوط الفردي على الرجل نفسها وترفع الرجل أماماً لمس القدم ثم الهبوط.

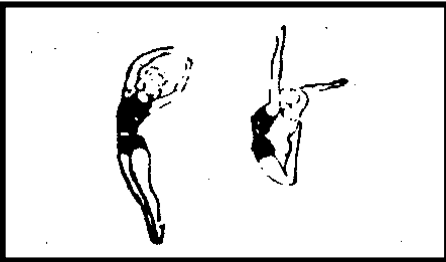
وهناك وثبات أخرى كثيرة نذكر منها على سبيل المثال وثبة السمكة وثبة القرفصاء ، وثبة الاقعاء ، وثبة المرجحة.



1- وثبة السمكة :-

وتكون أما ثني الجذع جانبياً أو مع لمس الرأس خلفاً.

(لمس الرأس) – وثبة السمكة – أما ثني الجذع جانبياً أو مع لمس الرأس خلفاً.



2 وثبة القرفصاء:-

وتكون أما بلمس الركبتين للجبهة أماماً أو مع ثني الركبتين ولف الجذع وتقوسه خلفاً.



1- -وثبة الاقعاء :- وهي أما مع رفع إحدى الذراعين جانباً والأخرى حلقة فوق الرأس أو لمس الكعبين كما موضح بالشكل:-



(ب)



(أ)

وهي أما برفع إحدى الذراعين جانباً والأخرى حلقة فوق الرأس أو لمس الكعبين (النهوض الزوجي) ، الارتقاء بقدم والهبوط على القدم نفسها.