

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : الجمناستك الايقاعي

المرحلة : الثانية / طالبات

المحاضرة (20)

الجمناستك الايقاعي

محاضرات

لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2019-2020

مدرسة المادة

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

- الطواحين بأداة الشواخص :-

وتؤدى الطواحين بطريقتين:-

- رأسية: والذراعان أماماً وتتم حول المحور الأفقي للجسم أو الذراعين عالياً وتتم حول المحور السهمي للجسم.

- أفقية: الذراعان أماماً وتتم حول المحول الرأسي للجسم.

وتتكون الطواحين من نوعين:-

أ- الطواحين المزدوجة:-

وتتكون من أربع دوائر صغيرة ببطء ، إثنان في جانب وإثنان في الجانب الآخر للذراعين بواسطة الرسغين(متقاطعين او غير متقاطعين).

ب- الطواحين الثلاثية:-

وتتكون من ست دوائر صغيرة تؤدى ببطء ثلاثاً في الجانب الآخر للذراعين ، وذلك عن طريق تقاطع أو عدم تقاطع الرسغين ، ولذلك فإن السلاسل في الطواحين تتكون من (12) أثنتي عشرة دائرة على الأقل.

كما يجب مراعاة ماياتي:

• يتم التحكم في الشواخص بواسطة حركة الرسغين.

• ألا تكون الذراعان متباعدين كثيراً.

• أن تكون حركة الشواخص مستمرة.

