

المادة : الجمناستك الابقاعى  
المرحلة : الثانية / طالبات  
المحاضرة (8)

وزارة التقلىم العالى والبعث العلمى  
الجامعة المسنصرىة  
كلىة التربىة البدىة وعلوم الرىاضة

الجمناستك الابقاعى

محاضرات

لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسى 2019-2020

مدرسة المادة

أ.د. شىماء عبء مطر التمىمى م.م. الهام على

## الحركات الشبيهة بالرقص:-

وهي تعد جزءاً أساسياً من التمرينات الاعدادية والبنائية الفنية ، إذ تعمل على تطوير التوافق الحركي لدى اللاعبين وزيادة القدرة على أداء الحركات المركبة الصعبة – بجانب تنميتها للمهارة التي يتطلبها الأداء وتشمل حركات هذا القسم على:-

أولاً: حركات محورية غير انتقالية.

ثانياً: حركات محورية انتقالية.

أولاً: حركات محورية غير انتقالية:-

وهي تلك الحركات التي تتم دون انتقال الجسم من مكان لآخر بل تؤدي على الموضع نفسه تقريباً ، ويشغل فيها الجسم حيزاً من الفراغ ومن أمثلتها:-

## الأوضاع الثابتة:-

ونعني بها الأوضاع التي تؤدي على المكان بهدف إظهار الناحية الجمالية والربط بين مختلف المهارات التي تتطلب حركة واسعة ويمكن ان تشتمل على بعض الأوضاع الراقصة كالأوضاع الفرعونية من الرقص المصري القديم او بعض حركات الرأس والحوض التي تعبر عن طابع الفن الشعبي الراقص او أوضاع أخرى معبرة تؤخذ من مختلف أوضاع التمرينات من الجلوس – الوقوف – الركوع.

## أ- أوضاع اليدين الأساسية:-

الوضع الأول:- وتكون فيه اليدين على شكل دائرة أمام الجسم الى الأسفل.

الوضع الثاني:- وتكون فيه اليدين على شكل دائرة أمام الجسم (في منتصف البطن).

الوضع الثالث:- وتكون فيه اليدين على الرأس على شكل دائرة والى الأمام قليلاً حتى يمكننا إذا رفعنا نظرنا إلى أعلى أن نرى أصابع اليدين.

الوضع الرابع:- وتكون فيه اليد اليسرى او اليمنى أعلى الرأس واليد اليمنى أو اليسرى أمام الجسم في منتصف البطن.يمنى أعلى الرأس.

الوضع الخامس:- وتكون فيه اليد اليمنى أو اليسرى في جانب الجسم وعلى شكل قوس والذراع اليسرى او اليمنى أعلى الرأس.

الوضع السادس:- وتكون فيه اليد اليمنى كما هي في الجنب وتنخفض اليد اليسرى بحيث تكون أمام الجسم وتحاذى منتصف البطن.

الوضع السابع:- وتكون فيه اليدين إلى جانب الجسم مشكلتين نصف دائرة.

**ب- أوضاع القدمين الأساسية:-**

الوضع الأول:- الوقوف بفتح المشطين بزواية 180 ° مع مد الجسم.

الوضع الثاني:- الوقوف فتحاً مع فتح المشطين بزواية 180° مع مد الجسم .

الوضع الثالث:- الوقوف بقدم إلى الأمام وأخرى إلى الخلف بحيث يكون كامل القدم الأمامية في منتصف القدم الخلفية والمشط للخارج مع مد جسم.

الوضع الرابع:- الوقوف فتحاً قدم إلى الأمام والأخرى إلى الخلف بحيث يكون مشط القدم الأمامي موازياً لكامل القدم الخليفة.

الوضع الخامس:- الوضع الرابع نفسه، الوقوف ضمماً.