

المادة : الجمناستك الابقاعى
المرحلة : الثانية / طالبات
المحاضرة (9)

وزارة التعليم العالى والبحث العلمى
الجامعة المستنصرىة
كلية التربىة البدنىة وعلوم الرىاضة

الجمناستك الابقاعى

محاضرات

لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسى 2019-2020

مدرسة المادة

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

- أوضاع الوقوف:-

تنفذ أوضاع الوقوف بقسمين:-

القسم الأول: الرفع:-

ويقصد به الارتفاع بكل القدم من الوضع الثابت لها حين يكون العقب على الأرض ، الى وضع الوقوف على أطراف الأصابع ولا بد من ثني الركبتين ومدهما وله طريقتان:-

- رفع العقب تدريجياً بحيث تمر الحركة خلال عضلات مشط القدم الى أن تصل إلى العقب مع ثبات الأصابع في مكانها.

- رفع العقب بعمل قفزة بسيطة جداً مع سحب أصابع القدم قليلاً للداخل بحيث تكون تحت مشط القدم.

القسم الثاني: الوقوف بالوخز:-

ويقصد به الارتفاع مباشرة على أطراف الأصابع بدون ثني الركبتين والوقوف بنوعية ينفذ على رجلين أو على رجل واحدة والرجل الحرة أما تمس الأرض (أماماً ، جانباً ، خلفاً) أو ترفع (أماماً ، جانباً ، خلفاً) مدودة أو مثنية.

ثانياً : حركات محورية انتقالية:-

ونعني بهذا النوع من الحركات ، التي ينتقل فيها الجسم من مكان الى آخر مستغلاً أكبر مساحة ممكنة من الفراغ المحيط به وتشمل مايلي:-

1- المشي

2- الركض

3- الخطوات الإيقاعية

4- الوثبات

5- الدوران وأوضاع الوقوف

