

المادة : الجمناستك الابقاعى  
المرحلة : الثانية / طالبات  
المحاضرة (10)

وزارة الابعلم العالى والبء العلمى  
الجامعة المسنصرىة  
كلىة الاربىة البءنىة وعلوم الرىاضة

الجمناستك الابقاعى

محاضرات

لطالبات المرحلة الثانية للعام الءراسى 2019-2020

مءرسة المادة

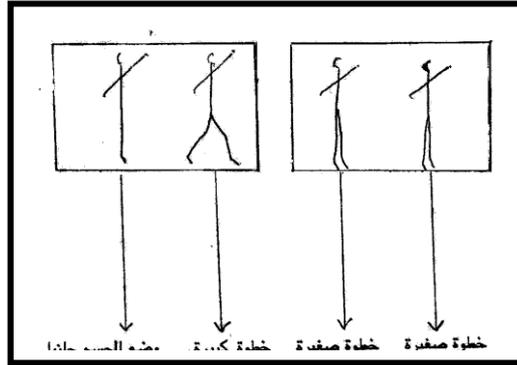
أ.ء. شىماء عبء مءر الءمىمى م.م. الهام على

## السير والركض والخطوات الإيقاعية:-

ويقصد بالسير والركض والخطوات الإيقاعية هنا هي تلك الحركات الإيقاعية الأولية التي يتعلمها المبتدئ في بادئ الأمر مع كل الأوضاع السابقة من أجل أن يؤدي بعد ذلك حركة مهارية بسيطة أو متوسطة أو صعبة أو يربط الحركات المهارية مع بعضها لتكون السلسلة الحركية أو مانسميها التشكيلة الحركية وأنا هنا في هذا المبحث نربط السير والمشي أولاً مع الركض والخطوات الإيقاعية وللسهولة فقد فصلنا أنواع المشي والركض والخطوات ليتسنى للقارئ أن يفرق بين الأنواع كما مبين في التقسيمات الأربعة وهي على شكل أربع مجموعات وكما يلي:  
المشي والركض والخطوات والوثب.

- مشي الفالس :- مشي الفالس وهو عبارة عن انتقال الثقل أماماً في خطوة واسعة ثم خطوتين صغيرتين على إطراف الأصابع.

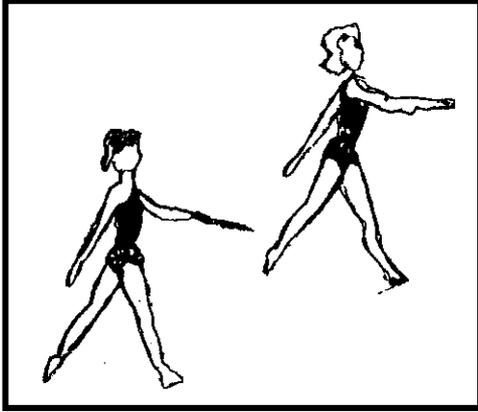
- وتؤدي هذه الخطوة اماماً وخلفاً مع الدوران.



يرتبط المشي مع الركض وقبل أن تعرف كيف يرتبط سوف تأخذ أنواع الركض.

ثانياً: الركض:-

وهذا النوع من الركض هو الشبيه بالرقص كما هو بالشكل.



1- تغيير الجري بالركض مع رفع الكعب خلفاً.

2- الجري مع رفع الركبة بزاوية قائمة أماماً.

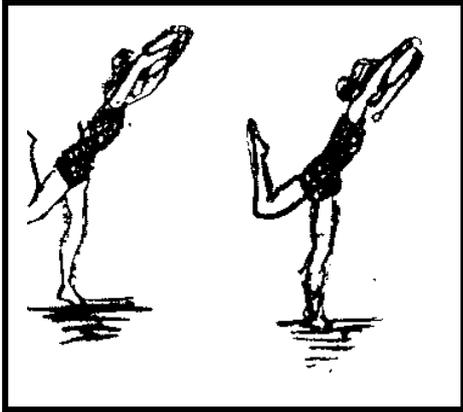
3- الجري مع رفع الرجل مفرودة أماماً وخلفاً.

4- الجري على أطراف الأصابع.

5- الجري مع فرد الرجلين ومرجحة الذراعين بجانب

الجسم كما في الشكل.

6- الجري مع اهتزاز خفيف للجسم.



7- الجري الجانبي مع تقاطع الرجل أماماً أو خلفاً أو بالتبادل

وتؤدى الأنواع السابقة للركض أماماً ، جانبياً ، وخلفاً.