

المادة : الجمناستك الابقاعى
المرحلة : الثانية / طالبات
المحاضرة (12)

وزارة التقلىم العالى والبأء العلمى
الجامعة المسنصرىة
كلىة التربىة البدنىة وعلوم الرىاضة

الجمناستك الابقاعى

محاضرات

لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسى 2019-2020

مدرسة المادة

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

خطوة التقاطع:-

وتتم بأخذ خطوة الى الأمام متقاطعة مع ثني الركبة قليلاً الى الأسفل مع رفع الساق خلفاً
بزواوية 90° ثم خفض الساق المرفوعة خلفاً (على رؤوس الأصابع) والرجوع بخطوة انتقالية
جانباً (على رؤوس الأصابع) وتؤدي بإيقاع.

رابعاً: الوثبات

من الأساسيات المهمة الوثب وتختلف الوثبات من حيث :-

- شكل الارتفاع والهبوط.

- شكل الجسم أثناء الطيران.

أما بالنسبة لشكل الارتفاع والهبوط فيقسم الوثب الى أنواع:-

- الارتفاع بالقدمين والهبوط عليها.

- الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القدم نفسها.

- الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على قدمين.

- الارتفاع بقدم والهبوط على القدم الأخرى.

وتلك النوعيات المختلفة من الارتفاع تعلم للاعبة الدقة في الأداء أثناء الطيران ، وهي أنواع
سنأخذ بعضها بالمباحث التالية:-

1- الوثب الى الأعلى:-

الوثب الى الأعلى باستقامة الجسم مع 4/1 دورة ، 2/1 دورة ، وهو الوثب بالقدمين في المكان
مع تغير بسيط في الاتجاه واعتيادي يكون 4/1 الى نصف دورة.

2- وثبة الزحلقة:-

وهي وثبة الى الأعلى مع الانزلاق بسيط أماماً أو وثبة الى الأعلى مع انزلاق بسيط خلفاً ذلك وثبة بسيطة مع انزلاق جانبياً (أيمن وأيسر).

