

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : الجمناستك الايقاعي

المرحلة : الثانية / طالبات

المحاضرة (14)

الجمناستك الايقاعي

محاضرات

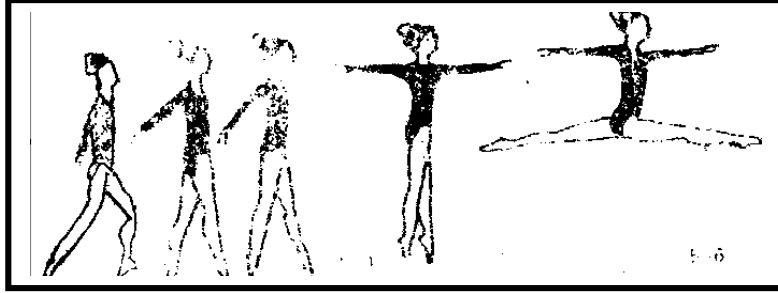
لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2019-2020

مدرسة المادة

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

### - الوثب فتحا:-

وهذه الوثبة إلى الأعلى مع فتح الساقين وتكون الرجلان ممدودتين ومؤشرة إلى الجانب.

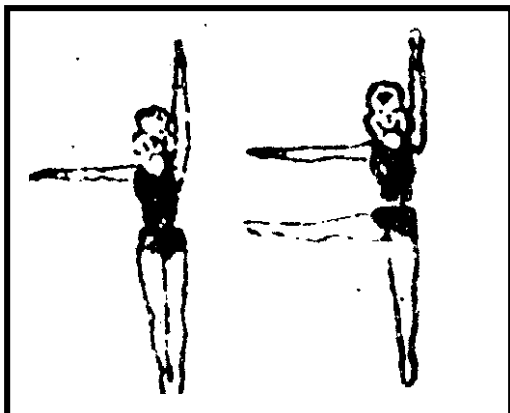


### -7- وثبة الحجلة:-

وتكون بمرجحة الرجل ودورانها 90° أو 180° كما بالشكل:-



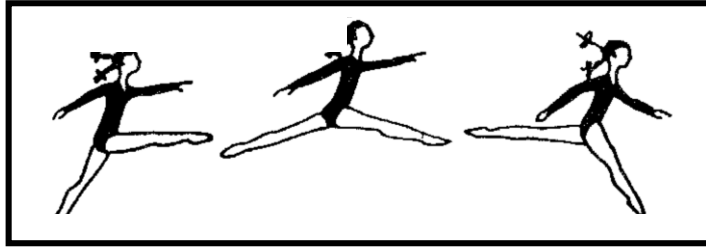
وتؤدى بمرجحة الرجل ودورانها 180° وهي من الوثبات الفردية حيث يتم الارتقاء والهبوط على رجل واحدة.



- الارتقاء بالقدمين والهبوط على قدم واحدة.
- الوثب مع لمس الرأس خلفاً بأحدى القدمين.
- الوثب مع رفع الرجل جانباً كما موضح بالشكل.

## 8- وثبة الخطوة:

وتسمى وثبة الفجوة أو الوثبة المفتوحة ، ويسميتها البعض دورانية الجري وتؤدي أما من جانب لآخر ، أو أماماً أو خلفاً.



تؤدي بالنهوض أو الارتقاء الفردي والهبوط الفردي على الرجل الثانية.