**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي المادة : الجمنا ستك الايقاعي**

**الجامعة المستنصرية المرحلة : الثانية / طالبات**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المحاضرة (17)**

**المحاضرة معدة من قبل أ . د شيماء عبد مطر**

 **م.م الهام علي حسون**

**عنوان المحاضرة ( وثبة المرجحة ,الدورانات )**

**4- وثبة المرجحة:-** وهي تؤدى غالباً بعد المشي أو مشي المرجحة وتكون مع فرد الرجل أو مع ثنيها على الركبة.



**خامساً: الدوران في وضع الوقوف:- تتلخص أوضاع الوقوف في:-**

 **1- الرفع:- وهي عندما ترتفع القدم من وضع الثابت إلى وضع الوخز.**



**2- الوقوف بالوخز:**



**3- الدوران على مرتكز بالوخز والرفع:-**

 وهي حركات تتحرك فيها الجسم حول محور ثابت بهدف تغير اتجاهه وذلك بشد جميع مفاصل الجسم ووضع نقله على أطراف الأصابع (في الدوران) أو الجزء الأمامي من القدم (في الالتفاف) ثم التحرك حول المحور بقدم أو بقدمين متباعدتين أو مضمومتين ويعتمد تدريب هذا الجزء على أسس البالية مع الدقة والسرعة في حركة القدمين وهذه الحركات عبارة عن حركات توازن معقدة من نوع خاص ، وتؤدى برفع الرجل الحرة مع تحريك الجذع وتمايله.

* **أماماً**
* **جانباً**
* **خلفاً**

**سؤال هذا الأسبوع**

**س \ ما أوضاع الدورانات عدديها مع الشرح ؟**