

المحاضرة الثانية

- تضمنت المحاضرة احماء عام وخاص والتركيز على لياقة بدنية بصورة عامة والمرونة بشكل خاص.
- تضمنت المحاضرة ايضا شرح الازوضاع الاساسية بالجمناستك الفني.

الازوضاع الاساسية الخاصة بالحركات الارضية:

اولا وضع الوقوف: هناك عدة انواع للوقوف منها:

1. الوقوف(الوضع الاول): من وضع الوقوف فتحا، مد الزراعان للجانب بمستوى الكتف واصابع اليد مؤشرة.
2. الوقوف(الوضع الثاني): من وضع الوقوف ضمما، الذراعان جانب اسفل واصابع اليد مؤشرة للأسفل.
3. الوقوف(الوضع الثالث): من وضع الوقوف ضمما، الذراع اليمين مرفوعة للأعلى واصابع السد مؤشرة للأعلى اما الذراع الثانية فتكون بجانب الجسم مؤشرة للأسفل.
4. الوقوف(الوضع الرابع): من وضع الوقوف ضمما، كلتا الذراعان مرفوعتان للأعلى ومؤشرة الاصابع للأعلى(باطن اليد للداخل).

ويراعى في اوضاع الوقوف جميعا ما يأتي:

1. ان يكون الجسم على استقامة واحدة والنظر الى الامام.
2. عدم التوتر اثناء الوقوف.
3. تكون الذراعان ملتصقتين ومستقيمتين بجانب الجسم (الذرع).
4. ان تكون القدمان والامشاط ملتصقتين (عدا وضع الوقوف فتحا).
5. ان يكون مركز ثقل الجسم موزعا بالتساوي على الرجلين.



ثانياً وضع الطعن: هناك عدة أنواع للطعن ولكن سوف نتحدث عن الطعن الامامي والجانبى.

الطعن الامامى:

1. يجب ان يكون الجذع والفتخذ الامامى والساق الامامية زاوية قائمة.
2. يجب ان يكون كل من الذراعين ممدودتين ومتلاصقتين للجسم.
3. الراس والجذع على استقامة واحدة والنظر للأمام.
4. الرجل الخلفية ممدودة والمشط مؤشر وعلى استقامة واحدة بدون توتر.
5. الساق الامامية للخارج قليلا.

الطعن الجانبى:

1. يجب ان تكون الساق المثنية جانبا والجذع زاوية قائمة والذراعان متلاصقتين جانبى الجذع.
2. الراس والجذع على استقامة واحدة والنظر للأمام.
3. الساق الاخرى ممدودة بدون توتر.
4. يتغير شكل الطعن يتحرك الذراعين والجذع والرجلين.



م. الالعاب احمر سكران

م.م. ايمان شلاكه عوض