

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة :الجمنا ستك الایقاعی

المرحلة : الثالثة طالبات

المحاضرة الرابعة

الجمنا ستك الایقاعی

محاضرات لطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2024-2025

مدرسة المادة

أ.د. شیماء عبد مطر التمیمی

أداة الحبل (Rope):-

5- الدورانات بالحبل:-



وهناك نوعان من أنواع الدوران بالحبل وتنقسم الى:

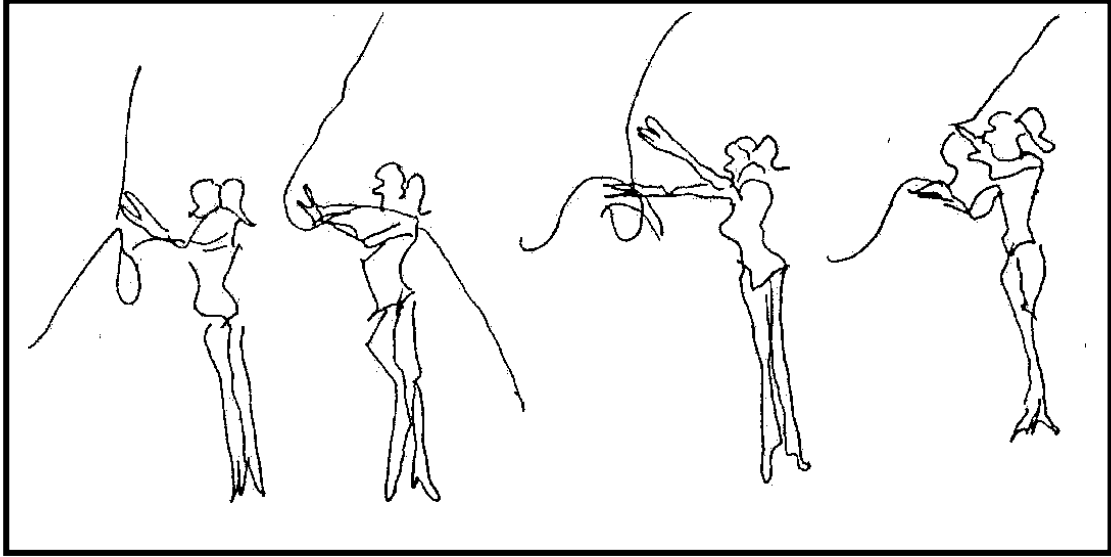
- الدوران الرأسي بالحبل.
- الدوران الأفقي بالحبل.
- في الدوران الرأسي بالحبل (العمودي): ويكون وضع الحبل عمودياً على الأرض ويتم الدوران العمودي بجانب الجسم أماماً وخلفاً ويعمل حول المحور الأفقي (الدوران الجانبي).
- والدوران الرأسي أمام الجسم وخلفه ، وايضاً الدوران مع ضم طرفي الحبل أو تباعدهما أعلى الرأس بيد واحدة أو باليدين.
- الدوران الأفقي للحبل فيكون:-
- الدوران الأفقي للحبل أسفل الجسم ويتم بالوثب لأعلى في وضع القرفصاء.
- الدوران الأفقي للحبل فوق الرأس ويتم بدوران الجسم والحبل معاً سواء بضم طرفي الحبل أو تباعدهما بيد واحدة أو باليدين ويراعى الآتي:
- يتم الدوران الأفقي والحبل موازياً للأرض.
- تؤدي حركة الدوران مع رسغ اليد الواحدة أو اليدين معاً.
- يرسم الحبل شكل دائرة متكاملة أثناء الدوران.

6- المرححات بالحبل:-

- من أبسط المهارات التي تؤدي بالحبل وفيها يتم:
- مد الذراعين كاملاً أثناء الأداء وتكون الحركة من مفصل الكتف.
- لا بد من متابعة الرأس للحركة لتقديم الشكل الجمالي النهائي للمهارة.
- تؤدي المرححات بالحبل باليدين أو بطي الحبل الى جزئين إما أماماً أو خلفاً أو بجانب الجسم يميناً أو يساراً وتنقسم الحركات بمرجحة الحبل الى:
- مرجحة الحبل أمام الجسم من جانب لآخر وتتم حول المحور السهمي.
- المرجحة البندولية خلف الرأس وتتم حول المحور السهمي.
- مرجحة الحبل بجانب الجسم أماماً وخلفاً وتتم حول المحور الافقي.

7- الشكل رقم (8):-

- نوع من أنواع المجموعات الحركية الفنية لاستخدام الحبل ، وهي نوع من أنواع الدورانات بشكل (8) وتشمل الآتي:
- أشكال (8) باليدين معاً في شكل متتال.
- أشكال (8) باليد الواحدة بعد الأخرى بشكل متتابع (طواحين).



وتؤدي الأشكال (8) كالاتي:-

- أشكال ثمانية بدوران الحبل باليد أمام الجسم وخلفه وعلى الجانبين في شكل دائري بيد وباليدين.
- أشكال (8) بدوران الحبل على جانبي الجسم في شكل دائري مترابط مع ضم اليدين وتقارب طرفي الحبل وهذا الشكل (8) يعمل على المحور الأفقي.
- أشكال (8) بدوران الحبل فوق الرأس ثم الوثب فوقه أثناء دورانه أسفل القدمين ، وهذا الشكل يعمل على المحور الرأسي.
- أشكال (8) أمام الجسم وفوق الرأس مع دوران الجسم.