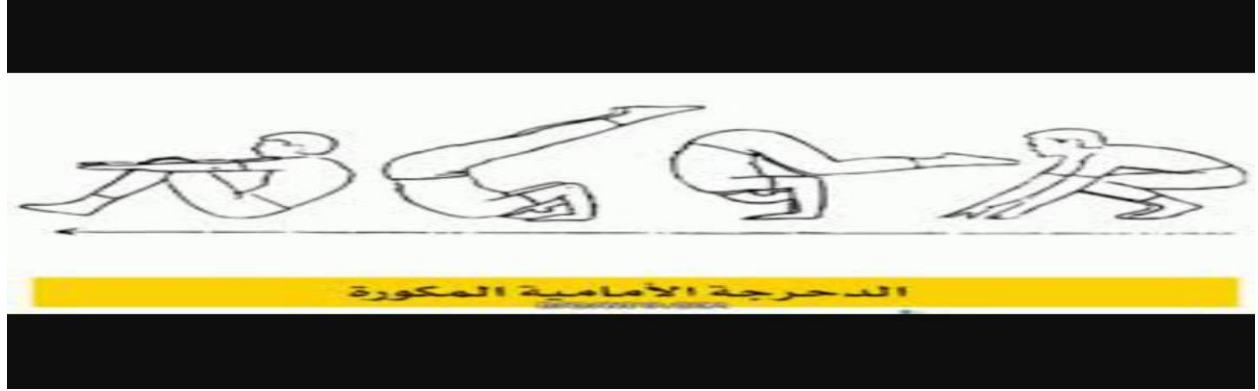


(المحاضرة الثانية)

الدرجة الأمامية:

تعرف بأنها عملية دوران الجسم دوره حول نفسه، سواء من الأمام أو الخلف وذلك مع استناد الظهر على الأرض للعودة إلى وضع البداية. وتُعدّ من الحركات الأكثر سهولة وذلك بمقارنتها بكل الحركات الأرضية



النواحي الفنية:

- 1- الاحتفاظ بتكور الجسم أثناء أداء المهارة.
- 2- عدم ملاسة الرأس للأرض
- 3- الدرجة تتم في خط مستقيم للأمام.

الخطوات التعليمية :

- 1- من وضع الرقود الوصول لوضع التكور على الظهر.
- 2- من الوضع السابق عمل حركة الدرجة للأمام وللخلف كالبنءول.
- 3- نفس التمرين السابق من الوقوف للأمام والتكرار.
- 4- من وضع الوقوف على الكتفين الدرجة للأمام مع تكور الجسم للوقوف.
- 5- من وضع الوقوف ثنى الركبتين وضع الكفين على الأرض ثم الدفع للدرجة للأمام مع ثنى الرأس على الصدر للوصول لوضع الجلوس الطويل.
- 6- عمل المهارة كاملة من مستوى مائل ويمكن استخدام سلم القفز لذلك الغرض باستخدام التمرين رقم 5 " مسك اليدين للتكور والوصول لوضع الوقوف.
- 7- عمل المهارة على المراتب العادية.

الأخطاء الشائعة:

- 1- عدم الاحتفاظ بتكور الجسم أثناء الدوران.
- 2- ملامسة الرأس للأرض.
- 3- السند باليدين على الأرض أثناء الوقوف بعد الدوران.

طريقة السند:

- 1- دفع الزميل من أسفل الظهر للأمام.