

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة :الجمنا ستك الايقاعي

المرحلة : الثالثة طالبات

المحاضرة الثالثة

الجمنا ستك الايقاعي

محاضرات لطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2024-2025

مدرسة المادة

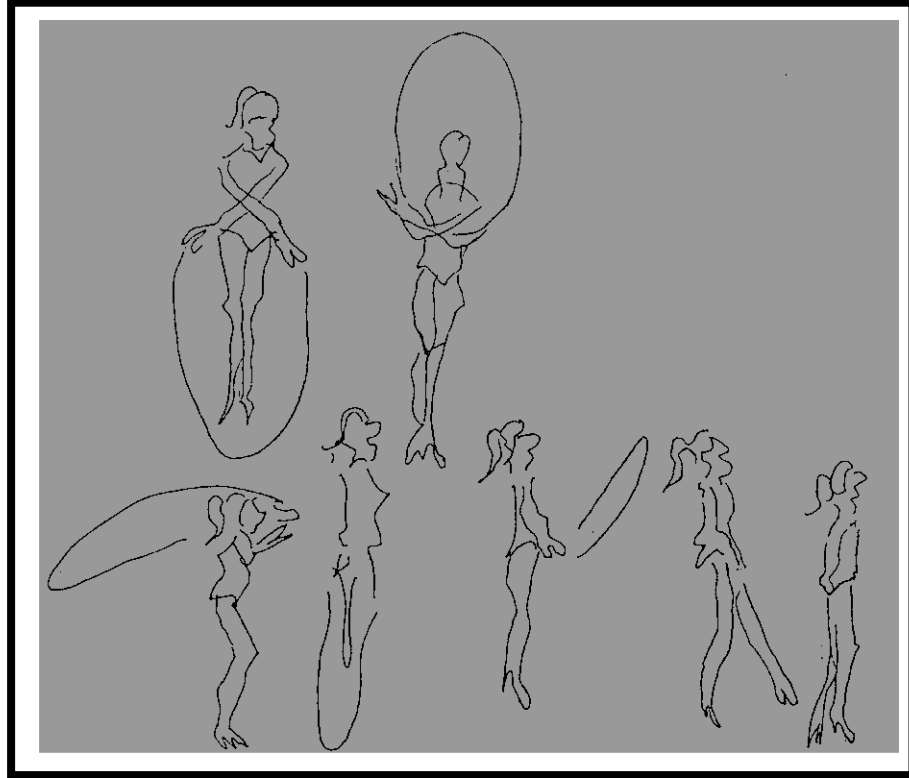
أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

أداة الحبل (Rope):-

- الحجلات والقفزات داخل الحبل:-

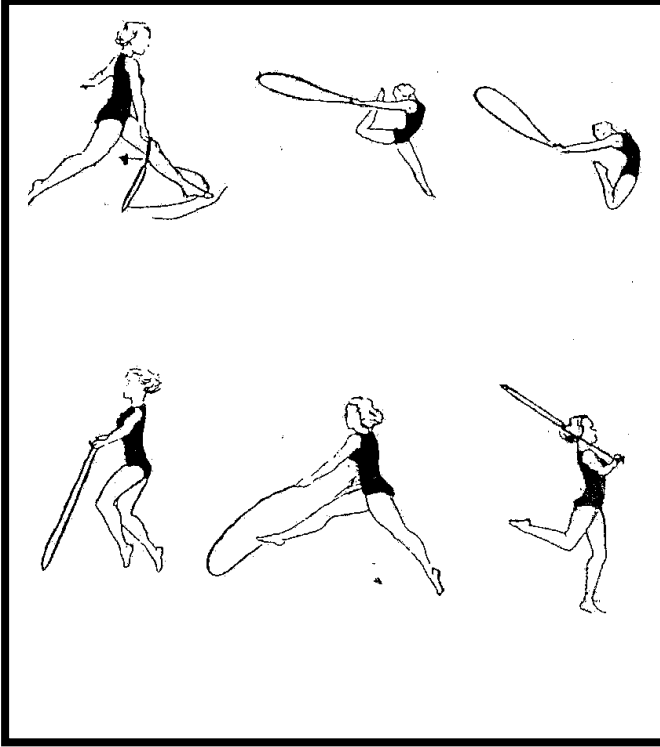
تستخدم الوثبات والقفزات الصغيرة للربط بين المهارات والصعوبات المختلفة بأداة الحبل وتؤدي إما بشكل منفرد أو في سلسلة مترابطة ومن أمثلتها:

- الحجل أماماً وخلفاً مع دوران الحبل.
- الحجل المتقاطع.
- الحجل مع ضم القدمين أماماً خلفاً بالتبادل.
- الزحقة الجانبية مع فتح وضم القدمين.
- الوثب مع عمل دورتين متتاليتين (دبل).



3- رمي واستلام الحبل:-

الرمي والاستلام من المجموعات الحركية الفنية المستخدمة في أداء الحبل ويراعى الآتي عند الرمي واستلام الأداة.



- أثناء الرمي يراعى زاوية خروج الأداة بحيث يكون زاوية الاتجاه لأعلى ومائلة بعض الشيء.
- أن تكون الذراع ممدودة عالياً عند استلام الأداة.
- ممكن أن تؤدي الرمي والاستلام مع مهارة من عناصر حركات الجسم أو بدون.
- وتتنوع مهارة الرمي واستلام الحبل الرمي والاستلام بيد واحدة.
- الرمي بيد والاستلام باليد الأخرى.

- رمي طرفي الحبل واستلام بنفس اليد أو باليدين معاً.
- رمي الحبل لأعلى من المنتصف استلام من الطرفين بيد أو باليدين.
- رمي الحبل والاستلام خلف الظهر (في غير مجال الرؤية).
- رمي بجزء من الجسم أو بإحدى القدمين والاستلام باليدين أو بيد واحدة.
- الرمي والاستلام في وضع على الأرض.
- وتعمل تلك المهارة على المحور الراسي حيث يتم الرمي عالياً والاستلام عالياً.
- ومن الممكن أن يتم إما عن طريق:-
- دوران الحبل بجانب الجسم (حول المحور الأفقي) كحركة تمهيدية تسبق الرمي يليها الرمي.
- أو دوران الحبل أمام الجسم بحيث تخرج الأداة للإمام ولأعلى بزاوية تسمح للاعبة بأداء مهارات أخرى بالجسم مع التقدم واستلام الحبل.

4- رمي أحد نهايتي الحبل:-

نوع من أنواع الرمي البسيط وهي من المجموعات الفنية الهامة في استخدام أداة الحبل ويتم ذلك برمي إحدى نهايتي أو طرفي الحبل أثناء مسكه بيد واحدة أو باليدين ، ويتم الاستلام بنفس اليد أو باليد الأخرى وذلك عن طريق رجوع الحبل في اتجاه الجسم خلال استلامه دون جذبه عاليا تتم هذه الرميات على المحور الأفقي ، والحبل في وضع موازي.

