

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة :الجمنا ستك الايقاعي

المرحلة : الثانية طالبات

المحاضرة العاشرة

الجمنا ستك الايقاعي

محاضرات لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2024-2025

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

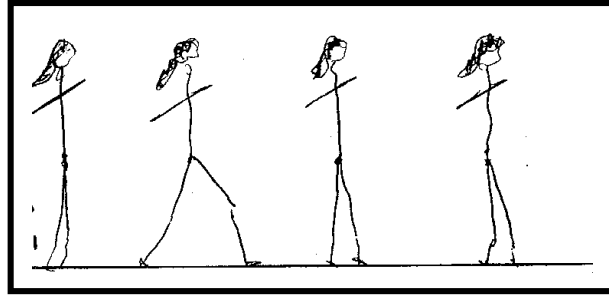
### **خطوة الزحقة:- وهي على ثلاث أنواع:-**

تتم خطوة الزحقة بنقل مركز ثقل الجسم بتحريك رجل واحدة تتبعها الرجل الأخرى وتكون بثلاثة أنواع ويكون إيقاعها 4/2:-

- الزحقة الأمامية.
- الزحقة الجانبية.
- الزحقة الخلفية.

### **الخطوة الثلاثية المفتوحة:-**

وهي تشبه الى حد ما خطوة الفالس وهي عبارة عن ثلاث خطوات للإمام وبتوقيت 4/3 ويمكن تأديتها أماماً وجانباً مع الدوران.



### **خطوة التقاطع:-**

وتتم بأخذ خطوة الى الأمام متقاطعة مع ثني الركبة قليلاً الى الأسفل مع رفع الساق خلفاً بزاوية 90° ثم خفض الساق المرفوعة خلفاً (على رؤوس الأصابع) والرجوع بخطوة انتقالية جانبياً (على رؤوس الأصابع) وتؤدي بإيقاع.

### **رابعاً: الوثبات**

من الأساسيات المهمة الوثب وتختلف الوثبات من حيث :-

- شكل الارتفاع والهبوط.
- شكل الجسم أثناء الطيران.
- أما بالنسبة لشكل الارتفاع والهبوط فيقسم الوثب الى أنواع:-
- الارتفاع بالقدمين والهبوط عليها.

- الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على القدم نفسها.

- الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على قدمين.

- الارتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى.

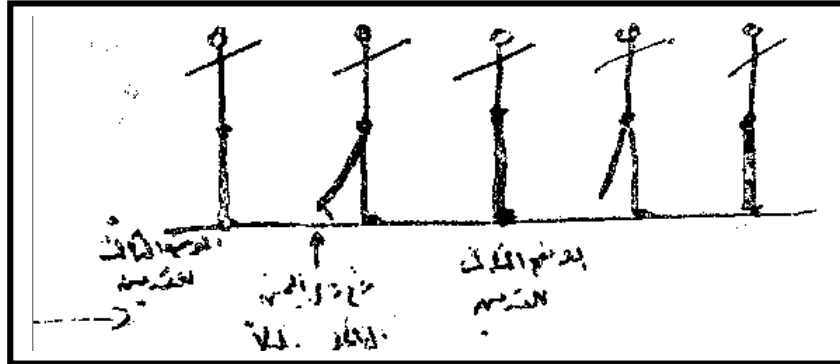
وتلك النوعيات المختلفة من الارتقاء تعلم اللاعب الدقة في الأداء أثناء الطيران ، وهي أنواع سنأخذ بعضها بالمبحث التالية:-

### 1- الوثب الى الأعلى:-

الوثب الى الأعلى باستقامة الجسم مع  $4/1$  دورة ،  $2/1$  دورة ، وهو الوثب بالقدمين في المكان مع تغير بسيط في الاتجاه واعتيادي يكون  $4/1$  الى نصف دورة.

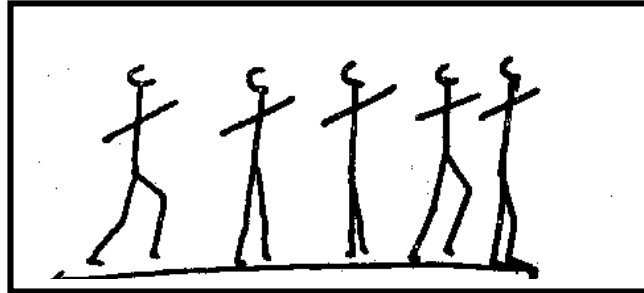
### 2- وثبة الزحقة:-

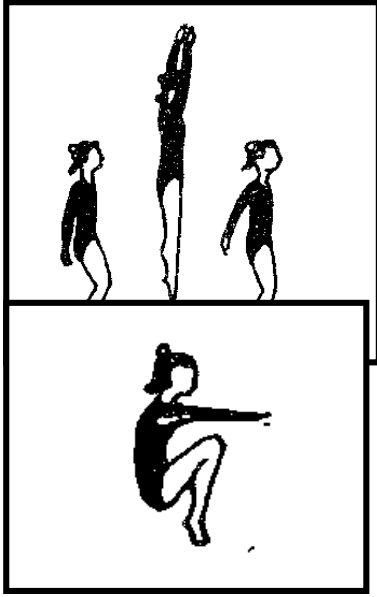
وهي وثبة الى الأعلى مع الانزلاق بسيط أماماً أو وثبة الى الأعلى مع انزلاق بسيط خلفاً ذلك وثبة بسيطة مع انزلاق جانباً (أيمن وأيسر).



### 3- وثبة التناوب:-

وهي وثبة بسيطة مع تناوب في تبديل الخطوة أماماً وفي الهواء.





#### 4- الوثب ضماً:-

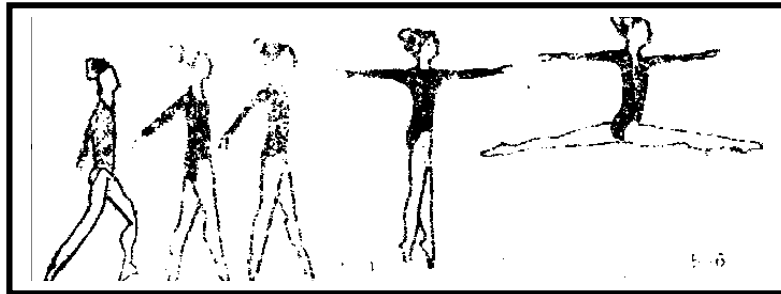
وهي قفزة بسيطة إلى الأعلى بكامل الرشاقة مع ضم الرجلين سوياً وتأشير المشطين.

#### 5- الوثب بثني الركبتين:-

وهي وثبة كسابقاتها ولكن هنا ترفع الركبتين معاً ويمكن ايضاً ان ترفع ركبة واحدة أماماً أو خلفاً أو جانباً.

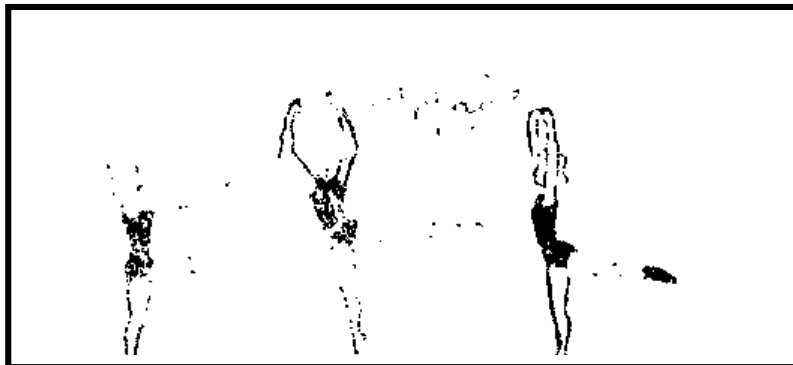
#### 6- الوثب فتحاً:-

وهذه الوثبة إلى الأعلى مع فتح الساقين وتكون الرجلان ممدودتين ومؤشرة إلى الجانب.

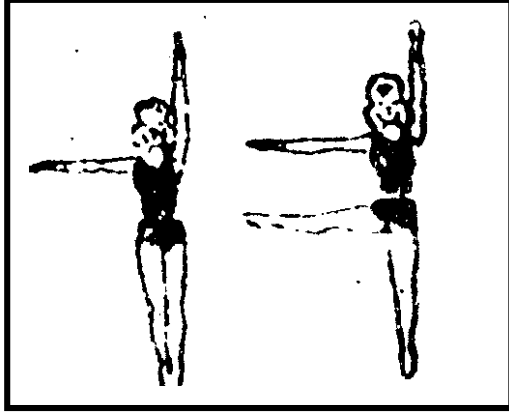


#### 7- وثبة الحجلة:-

وتكون بمرجحة الرجل ودورانها 90° أو 180° كما بالشكل:-



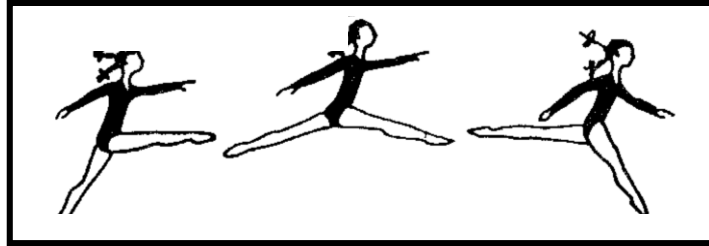
وتؤدي بمرجحة الرجل ودورانها 180° وهي من الوثبات الفردية حيث يتم الارتقاء والهبوط على رجل واحدة.



- الارتقاء بالقدمين والهبوط على قدم واحدة.
- الوثب مع لمس الرأس خلفاً بأحدى القدمين.
- الوثب مع رفع الرجل جانباً كما موضح بالشكل.

#### 8- وثبة الخطوة:

وتسمى وثبة الفجوة أو الوثبة المفتوحة ، ويسمى البعض دورانية الجري وتؤدي أما من جانب لأخر ، أو أماماً أو خلفاً.



تؤدي بالنهوض أو الارتقاء الفردي والهبوط الفردي على الرجل الثانية.