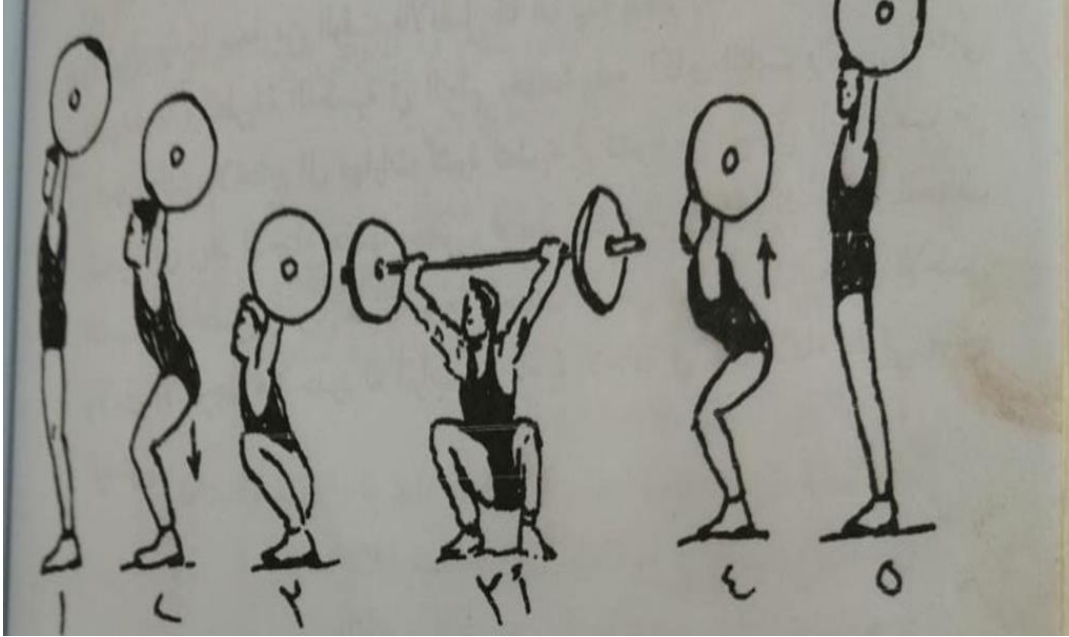


## تعليم الجلوس بثني الساقين كاملاً لرفعة الخطف

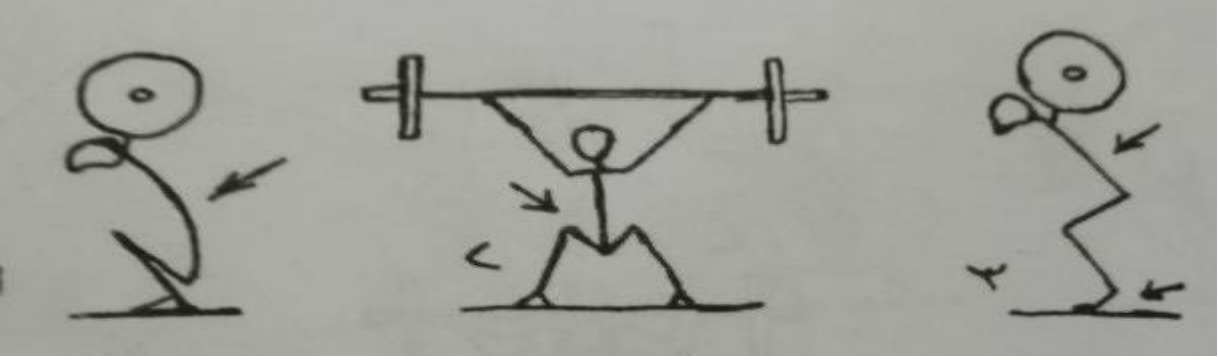


### تعليمات:

- المسافة بين القدمين بعرض الكتفين تقريباً والاقدام متوازية ومنحرفة قليلاً للخارج للأتزان الأحسن.
- المسافة بين قبضتي اليدين في مسك العمود تساوي طول الذراع الى نهاية الكتف المقابل.
- يرفع النقل الى الأعلى بطريقة الخطف وشدة واطئة.
- يقف الرباع ممتداً عمودياً كما في نهاية رفعة الخطف.
- يبدأ الرباع بثني الركبتين تدريجياً ويكون الجذع عمودياً.
- يكون وضع الظهر مسطحاً وعضلاته مشدودة.
- يبدأ الرباع بمد ركبته الى ان يقف ممتداً كما في نهاية رفعت الخطف في شكل رقم (٤-٥) ثم يعاد التمرين حسب الحاجة.

## الأخطاء الشائعة

١. تحدب الظهر كما في الشكل رقم (١).
٢. أقتراب الركبتين من بعضهما كما في الشكل رقم (٢).
٣. رفع كعبي القدمين وميل الجذع اماماً كما في الشكل رقم (٣).

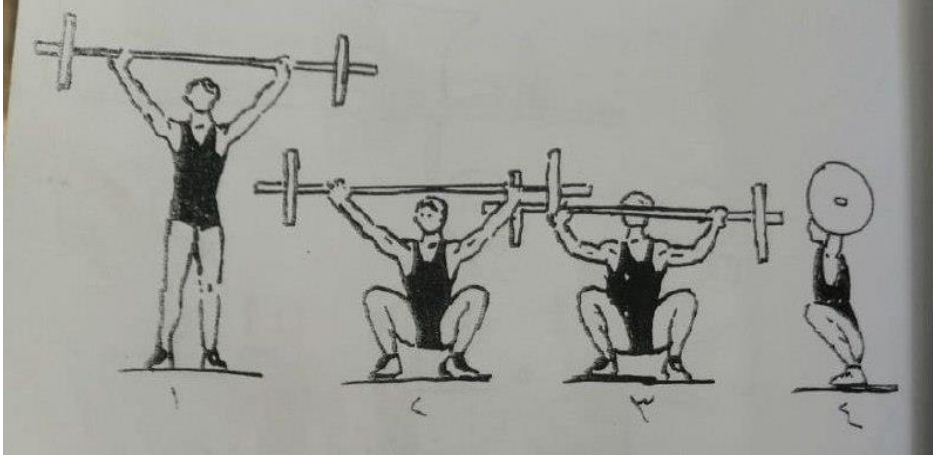


## تقويم الأخطاء

تكرار التمرين عدة مرات بحسب الحاجة

- الأنبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرأس وتثبيت القدمين ثم رفع الجذع وحفظه كما في الشكل رقم (١).
- الجلوس على الكرسي مع تسطح الظهر وشد عضلاته كما في الشكل رقم (٢).
- دبني خلفي والنهوض الى الأعلى مع تباعد القدمين بشدة واطئة.
- تمرين الكاحل بالأستناد الى السلاالم باليدين ولف القدم على ركبة الرجل المستنده ثم خفض الركبة الى الأسفل.
- تدوير مفصل الكاحل بحرية كما في الشكل رقم (٣).

## تطوير الأتزان في رفعة الحطف

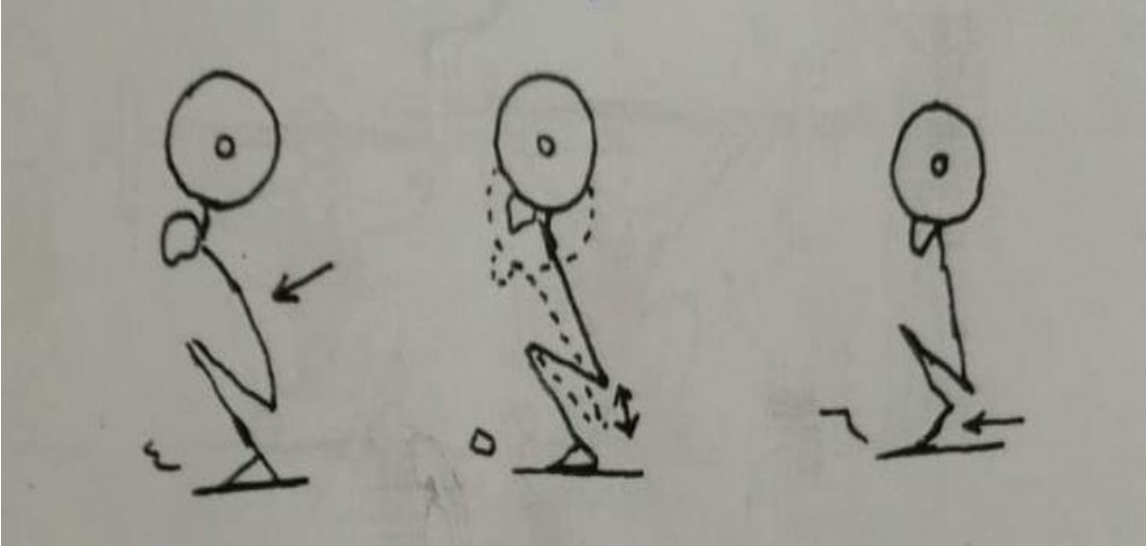


### تعليمات:

- المسافة بين القدمين بعرض الكتفين تقريباً والاقدام متوازية ومنحرفة قليلاً للخارج للأتزان الأحسن.
- المسافة بين قبضتين اليدين في مسك العمود تساوي طول الذراع الى نهاية الكتف المقابل.
- يرفع النقل الى الأعلى بطريقة الخطف وشدة واطئة.
- يقف الرباع ممتداً عمودياً كما في نهاية رفعة الخطف.
- يثني الرباع ركبته كاملاً ويكون الجذع عمودياً.
- يثني الرباع ذراعيه الى ان يصل العمود الى مستوى الحاجبين ثم يمدها كما في شكل رقم (٣-٤).
- تكون القدمان ثابتتين على الأرض والظهر مسطحاً وعضلاته مشدودة

## الأخطاء الشائعة:

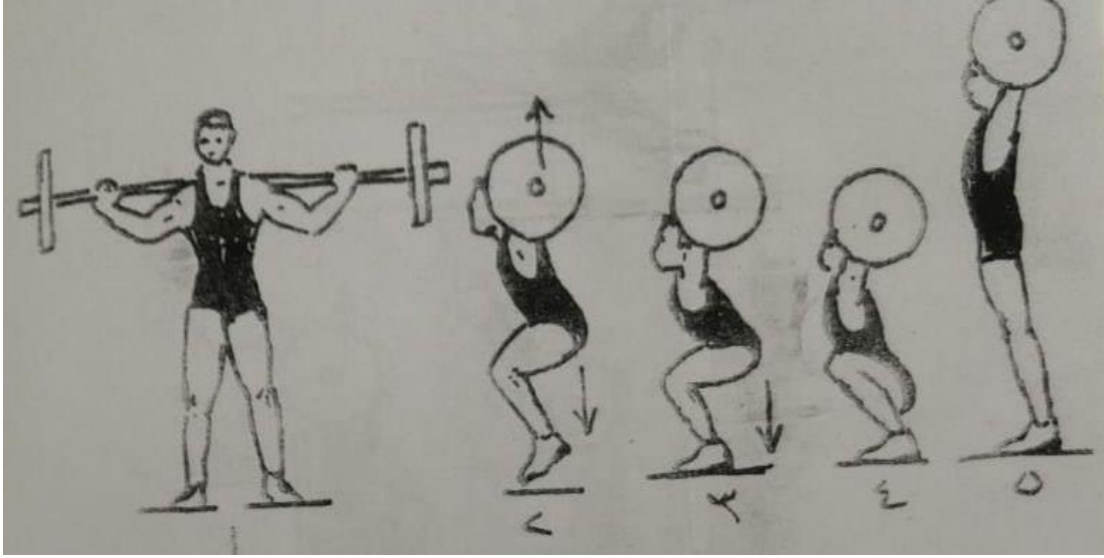
١. تحدب الظهر
٢. اهتزاز الجسم للأمام والخلف.
٣. رفع الكعبين في حالة الجلوس.



## تقويم الأخطاء:

٤. إعادة التمرين مع تأكيد تسطح الظهر وشد عضلاته.
- الأنبطاح على المسطبة وتشبيك اليدين خلف الرأس بحيث يكون الجذع خارج المسطبة مع تثبيت الكعبين ثم إجراء التمرين برفع الجذع الى الأعلى ثم خفضه الى الأسفل كما في الشكل رقم (٤).
٥. تمرين ضغط بالدمبلص.
- ضغط خلف الرقبة من الوقوف.
- ضغط خلف الرقبة من الجلوس. على الكرسي او المسطبة كما في شكل رقم (٥).
٦. جلوس ثني الركبتين الكامل ثم القفز الى الامام دون مد الركبتين.
- ثني الركبتين الكامل ثم مدها مع تشبيك اليدين خلف الرأس.

## تطوير الأتزان في رفعة الخطف:

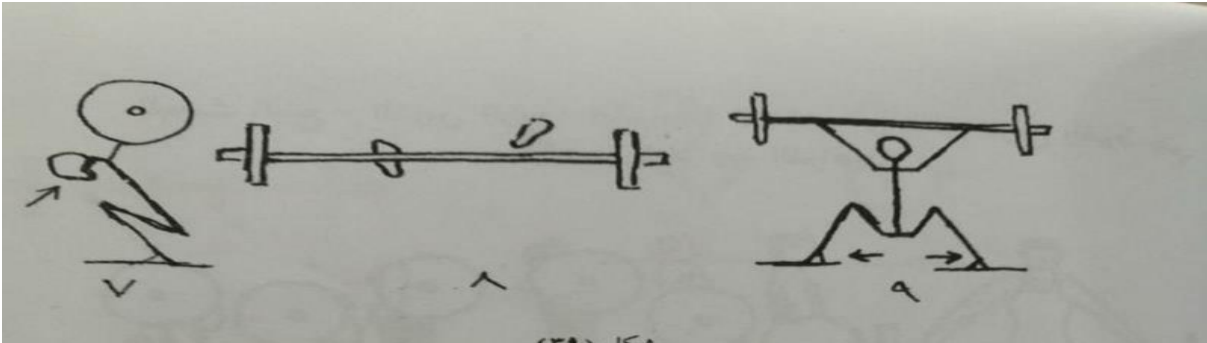


### تعليمات:

- تمرين دبني خلفي بثني الركبتين ومد الذراعين كاملاً.
- (الوقوف فتحاً) تثبيت الثقل على الكتفين كما في الشكل رقم (١).
- ثني الركبتين مع مد الذراعين كاملاً كما في الشكل رقم (٤) ثم الوقوف وإعادة الثقل على الكتفين ثم إعادة التمرين بشدة واطئة.

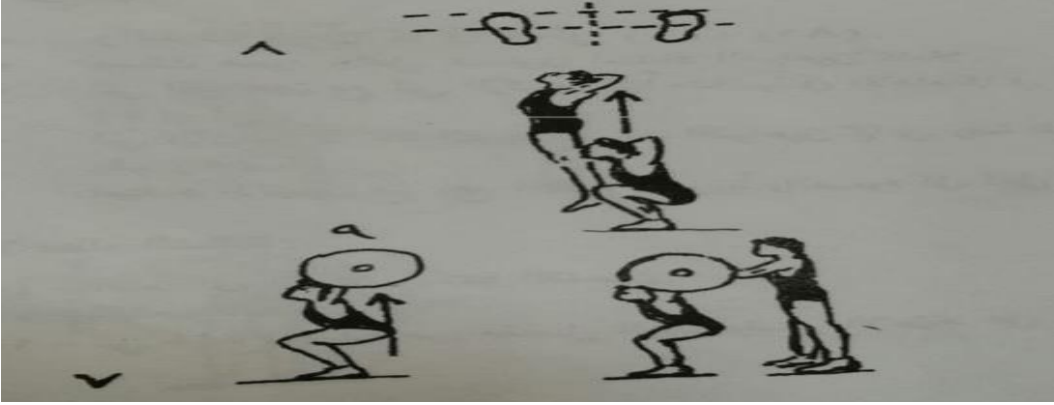
### الأخطاء الشائعة:

٧. خفض الرأس الى اسفل.
٨. تقديم احد القدمين او تأخيرهما في أثناء ثني الركبتين.
٩. المسافة بين القدمين متباعدة بحيث تشكل عائقاً.

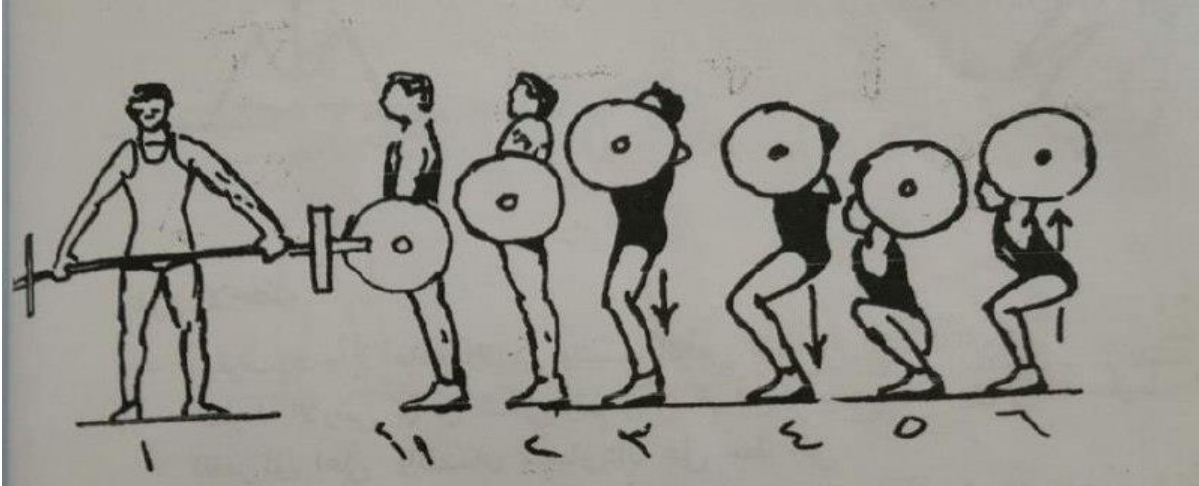


## تقويم الأخطاء:

١. (وقوف فتحاً) إعادة التمرين وتثبيت الرأس الى أمام بأرشاد الزميل.
٢. تخطيط الأرض كما في الشكل رقم (٨) ثم تثبيت وضع القدمين وضعاً سليماً عند القفز الى أعلى والقدمان متساويتان على خط أفقي.
٣. القفز عمودياً الى أعلى والهبوط بالقدمين بفتحة مناسبة مع تشبيك اليدين خلف الرأس.



تعليم رفعة الخطف من الثقل المرفوع والهبوط بثني الركبتين كاملاً ومد الذراعين كاملاً.



## تعليمات:

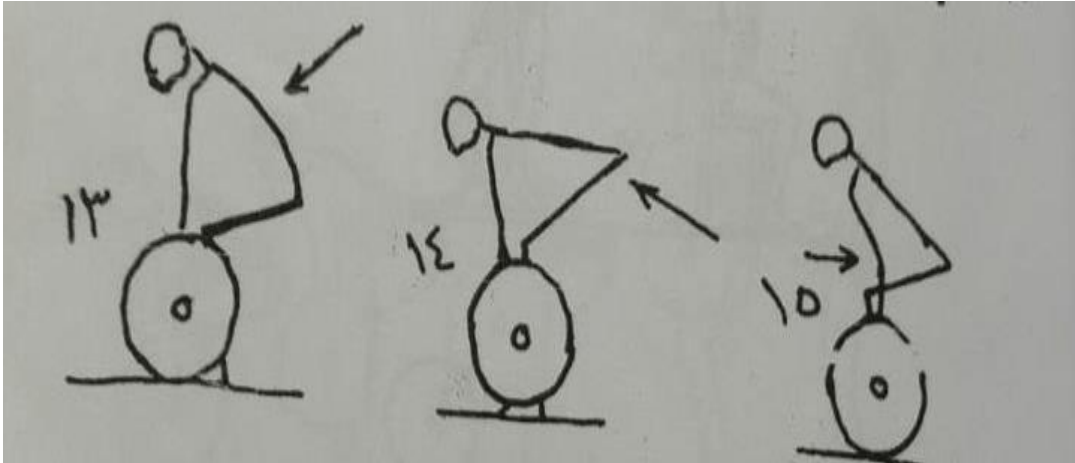
- (الوقوف فتحاً) كما في الشكل رقم (١)(A1).
- مسك عمود الثقل بمستوى امتداد الذراعين كاملاً.
- ثني الذراعين مع ثني الركبتين ثنياً متناسباً في الأداء كما في الأشكال رقم (٢) (٣) (٤).

- ثني الركبتين بدرجة الصفر مع مد الذراعين كما في رفعة الخطف الجالس في شكل رقم (٥).

- امتداد الركبتين مع رفع الجذع عمودياً والصعود الى أعلى كما في شكل رقم (٦).

### الأخطاء الشائعة:

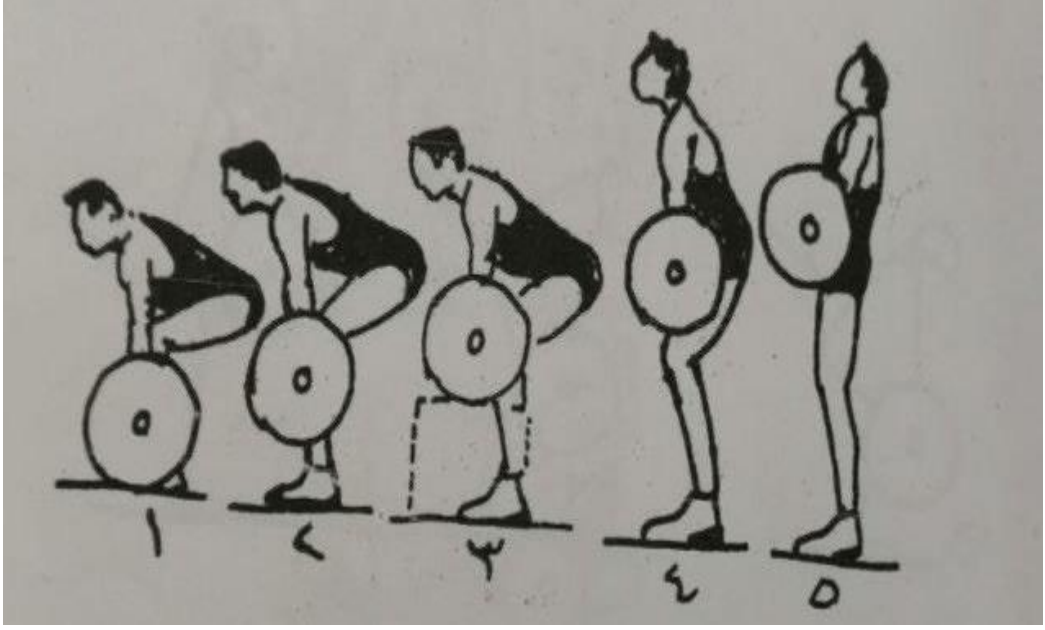
١. القفز الى الخلف بكلتا القدمين.
٢. تحدب الظهر.
٣. ثني الجذع ومدّه من مفصل الورك وليس الاعتماد على الذراعين فقط.
٤. ارتفاع مستوى الورك بمستوى الكتفين.
٥. ثني الذراعين من مفصل العكس.



### تقويم الأخطاء:

١. الجلوس على الكرسي بتسطح وشد عضلات الظهر.
  - رفع الزميل ظهراً لظهر بالتناوب لتسطح الظهر وشد عضلاته.
٢. دبني خلفي بثني الركبتين كاملاً بدرجة الصفر.
  - استناد مقدمة القدم على مرتفع مناسب ثم خفضها ورفعها كما في الشكل.
٣. أخذ وضع البداية ثم أخذ وضع الأمتداد وعمود الثقل ممسوك باليدين بحيث يكون مستوى الركبة بنفس مستوى الورك بشدة واطئة.

## تعليم وقفة البداية من الكرسي العالية ثم من الأرض الى أخذ وضع الأمتداد .



### تعليمات:

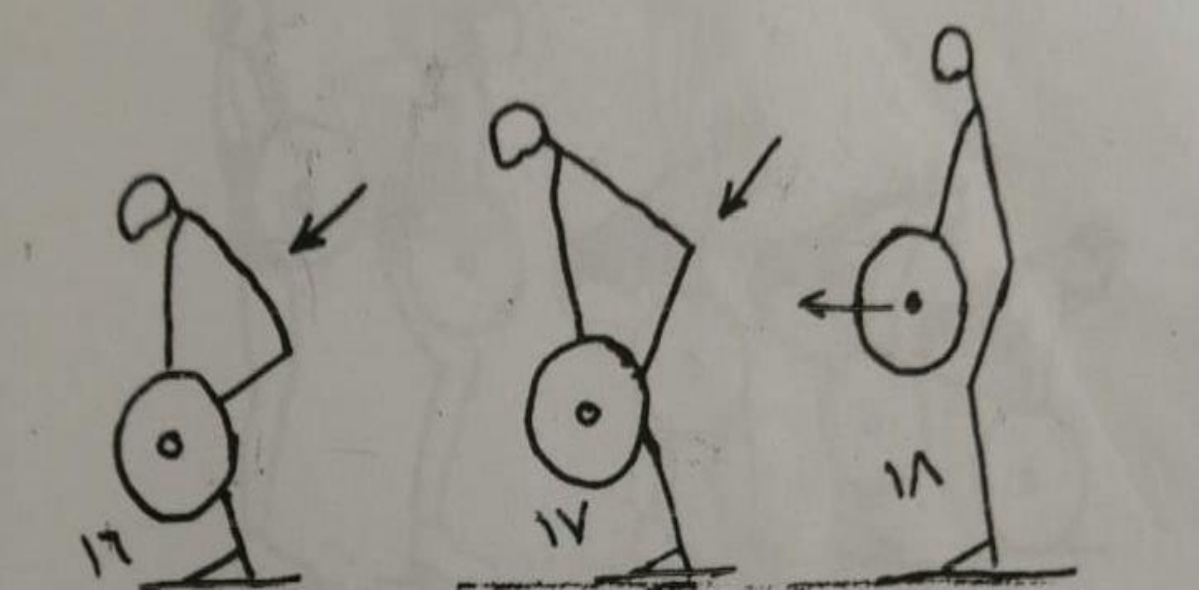
- المسافة بين القدمين بعرض الكتفين تقريباً وثبتت القدمين متوازيين ومنحرفتين قليلاً للخارج للاتزان الأحسن ويمر عمود النّقل من فوق ابهام القدمين عمودياً.
- المسافة بين قبضتي اليدين في مسك العمود تساوي طول الذراع الى نهاية الكتف المقابل.
- الذراعان ممدودتان والأكتاف عمودية على عمود النّقل.
- يكون التعليم من مستوى رفع عمود النّقل الى أعلى بواسطة الكرسي الحديدية المناسبة ووضع النّقل فوقها وتبدأ بالكرسي العالية التي ارتفاعها ٥٠ سم والمتوسطة التي ارتفاعها ٠\$ سم والواطئة ٣٠ سم .
- تعليم وقفة البداية بتسطح الظهر وشد عضلاته.
- الرأس والنظر متجه الى أمام والفقرات العنقية بنفس انحدار العمود الفقري.
- الركبتان مثنيتان بقدر ما يسمح به ارتفاع النّقل ولكم من الوقفة من مستوى الأرض وتكون مستوى الركبة بنفس مستوى ارتفاع الورك.



- ثم السحب الى أخذ وضع الأمتداد وذلك برفع الكعبين ثم أمتداد المفاصل التالية الركبتين والورك والعمود الفقري أمتداداً مستقيماً وعمودياً مع رفع الكتفين الى أعلى وميل الرأس الى الخلف.

### الأخطاء الشائعة:

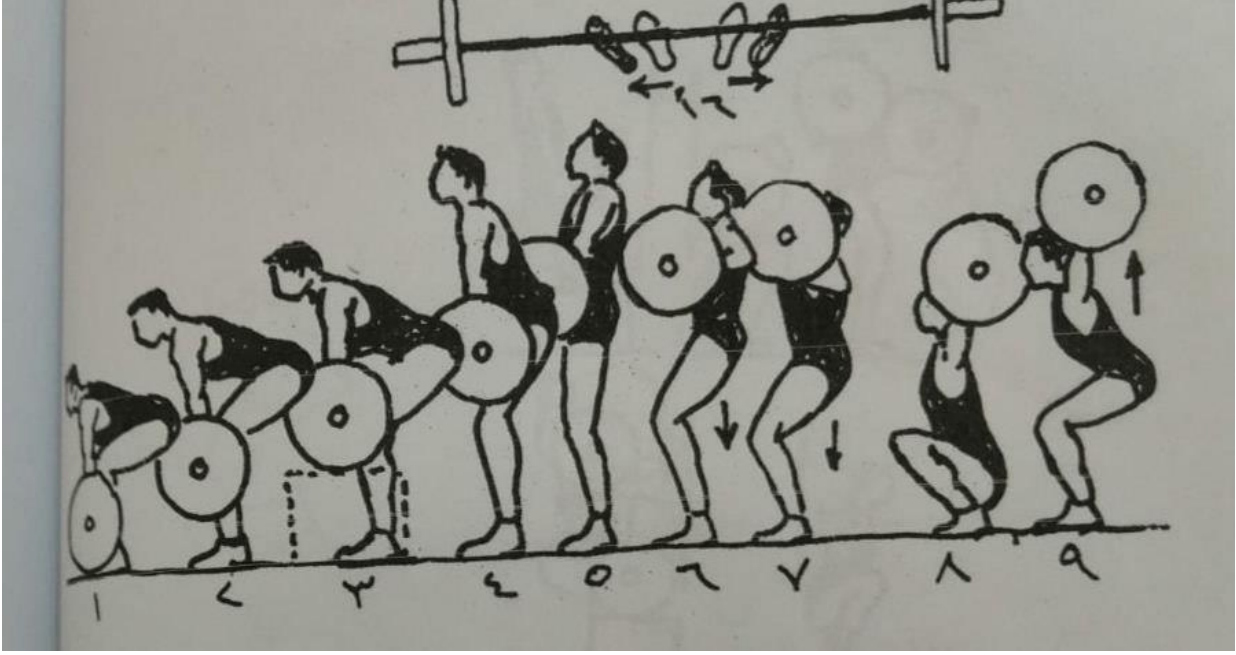
١. تحدب الظهر.
٢. رفع الورك مسبقاً وميل الجذع للأمام.
٣. خروج النقل عن مركز النقل للأمام.



### تقويم الأخطاء:

١. (وقوف فتحاً) تثبيت النقل فوق الكتفين والظهر مسطح وعضلاته مشدودة مع ثني الركبتين قليلاً ثم ثني الجذع الى أمام وأعلى (تمرين صباح الخير).
٢. دبني خلفي مع تسطح الظهر وشد عضلاته في وقفة البداية من وضع رفع مستوى عمود النقل من فوق الكراسي الحديدية وأستقامة الجذع.
٣. دبني خلفي مع أمتداد الركبتين بالقفز بشدة واطئة .
٤. خطف بالدنبلس بذراع واحدة ثم بالذراع الأخرى يبدأ التمرين من وضع وقفة البداية الى وضع الأمتداد مع المحافظة على مركز النقل.

## تعليم رفعة الخطف الجالس كاملاً

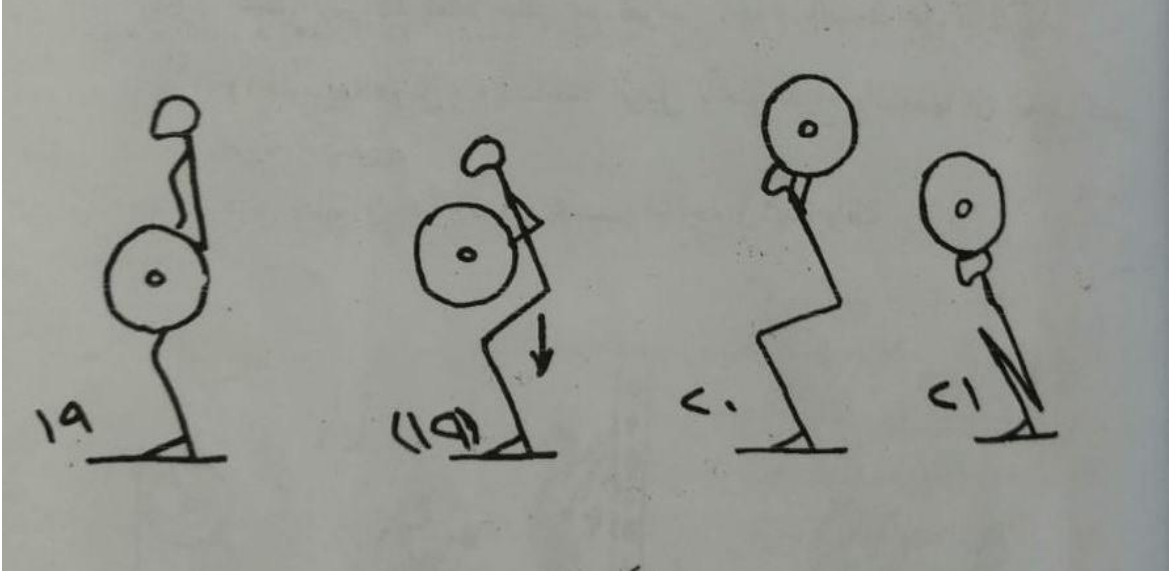


### تعليمات:

- تثبيت القدمين متباعدتين بعرض الكتفين ويكون الأبهام أسفل عمود الثقل عمودياً.
- إذا كان المتعلم يجيد وقفة البداية من الأرض فليبدأ بها وإذا لم يبدأ من الكراسي الحديدية وحسب درجة اتقانه يتم اختبار ارتفاع مستوى الكرسي.
- يبدأ الرباع بالرفعة بشد عضلات الرجلين وسحب الثقل بحيث تكون الساق عمودية على الأرض كما في الشكل رقم (٢-٣) ويصل مستوى عمود الثقل الى الركبة أو يزيد قليلاً.
- ثم ميل ساقا الرباع الى الأمام مرة ثانية قليلاً ويرتفع مستوى عمود الثقل ليصل الى مستوى ثني الفخذ.
- يبدأ الرباع بأخذ وضع الأمتداد لجميع مفاصل جسمه ويكون التعجيل في سحب الثقل في أشده كما في الشكل (٤-٥).
- يصل الثقل في مرحلة الطيران ثم يبدأ بثني ذراعيه مع ركبته ثنياً متناسباً في حج الأنتشاء كما في الشكلي (٦ و٧).
- في شكل رقم (٨) يأخذ الرباع وضع الجلوس الكامل بحيث يكون الأنتشاء بدرجة الصفر.
- يبدأ الرباع بأمتداد ركبته ورافعاً جذعه بصورة عموديتاً كما في الشكل رقم (٩).

## الأخطاء الشائعة:

١. ثني الذراعين مبكراً قبل أخذ وضع الأمتداد.
٢. عدم الجلوس كاملاً.
٣. خروج مركز الثقل الى الأمام.



## تقويم الأخطاء:

١. رفع الثقل ،أخذ وضع الأمتداد.
- الأنبطاح وثثبيت القدمين ثم رفع الجذع الى أعلى مع تشبيك اليدين خلف الرأس.
  - جلوس القرفصاء والقفز عالياً مع تشبيك اليدين خلف الرأس وأمتداد اجسم كامل كما في الشكل .