الأوضاع الأصلية والاوضاع المشتقة في التمرينات:

الأوضاع الاصلية وتتكون من:

- الوقوف - الاستلقاء - الجلوس - البروك - التعلق

ولقد سميت هذه الاوضاع بالأوضاع الأصلية في التمرينات لتميزها بالآتي:

1. سهولة الوضع وبساطته.
2. امكانية اشتقاق أكثر من وضع جديد من كل الأوضاع الأصلية.
3. يحقق الاستقرار لجسم الفرد.
4. الاسم المطلق على كل منها يعبر عن معناها ومضمونها.

أولا: الوقـــــــــوف:

* الجسم طبيعي غير متصلب
* الجسم كله مائلا للأمام قليل من مفصلي الكعبين والثقل على الكعبين
* العمود الفقري مستقيم تماما
* انخفاض الكتفين والذراعان مستقيمان بجوار الجسم
* الركبتان متلاصقتان ومفرودتان
* المشطين متلاصقين والجسم مرتكز على القدمين

ثانيا: البــــــروك:

* الرأس والكتفان والذراعان والجدع مثلهما في الوقوف
* الجسم مرتكز على الركبتين.
* الساقين متوازيان للأرض.
* الفخذين مع الساقين زاوية قائمة.
* المشطين مفرودين وملامسين للأرض.

ثالثا: الجلــــــــوس:

* الرأس والكتفان والجدع مثلهما في الوقوف
* الجسم مرتكز على الحوض والمقعدة ملامسة للأرض
* تتقاطع الساقين مع تباعد الركبتين للخارج

رابعا: الاستلقـــــــــاء:

* الجسم بالكامل كما في وضع الوقوف.
* الجسم ممدد على الأرض والظهر ملامس لها.

خامسا: التعلــــــق:

* الرأس والكتفان والجدع مثل الوقوف.
* يتعلق الجسم بامتداد الذراعين على استقامتها لأعلي بأتساع الصدر.
* راحة اليد تحيط بالعارضة مع دوران الأبهام حولها.

الأوضـــــــــاع المشتقة

وهي عبارة عن أوضاع تشتق من الأوضاع الأصلية

تعريف الوضع المشتق:

هو عبارة عن وضع أصلي ولكن بصورة أخرى أى تم تحريك أحد أجزاء الجسم

الثلاثة (رجلين – ذراعين – جدع)

أ- بتحريك الذراعين:

مثل: جانبا – عاليا – أماما – مائلا عليا

ب- بتحريك الرجلين:

مثل: فتحا – الوضع أماما – الوضع خارجا

ج- بتحريك الجذع:

مثل: ميل – تقوس – انحناء

وقد يشتق الوضع بتحريك جزء واحد من الجسم وفي هده الحالة يسمي وضع مشتق بسيط.

أوضاع لها تسمية خاصة:

وهده الاوضاع يتحرك فيها أكثر من جزء من الجسم وتختلف عن الاوضاع المشتقة في الاتي:

1- تتغير فيها شكلية الجسم وقد يتغير عنها مركز ثقل الجسم

2- يمكن أن يشتق منها بعض الاوضاع الأخرى

3- لا يمكن التعبير عن التغيرات التي حدثت في الجسم بلفظ واحد

4- قد يمكن الوصول اليه من أكثر من وضع أصلي وعلى هذا لا ينسب لأي منها