

بالامشاط القدمين والمسافة بين الذراعين باتساع الصدر واتجاه أصابع اليدين الى الامام مع انحراف بسيط الى الخارج,

ويقطع الجسم اثناء الوقوف على اليدين نصف دائرة بزاوية 180° لان الذراعين والكتفين تشكلان محور ارتكاز وحمل ثقله.

الخطوات التعليمية

1-الوقوف على اليدين من قبل طالبيين وجها لوجه وبتبادلات المرجحة للوقوف على اليدين بالنهوض الفردي.

2-الوقوف على اليدين بالاستناد على الجدار من النهوض الفردي.

3-الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل.

4-أداء حركة الوقوف بدون مساعدة

الأخطاء المتوقعة

1-ثني الذراعين ومفصل الكتفين.

2-تقوس كبير في الظهر او ثني كبير في مفصل الورك.

3 الكتفان امام قاعدة الارتكاز.

4-ثني الرجلين.

5-اتجاه الأصابع للداخل.

6-ارتخاء في عضلات البطن والورك

7-ارتخاء في مفصل الورك.

وقوف ميزان امامي

يعد وقوف الميزان الامامي من اسهل الموازين الموجودة في الجمناستك ولايخلو أي تمرين ارضي منه ويكون الجسم في هذه الحركة متزنا على رجل واحدة وهي ممدودة مع رفع الرجل الثانية الى الخلف الأعلى الى ان تصل الى اعلى من مستوى الراس الذي يكون مرفوعا للاعلى ويميل الجذع للامام تدريجيا بعضلات مشدودة ويقوس الظهر وتكون الذراعين ممدودتين جانبا للمحافظة على توازن القسم العلوي من الجسم ويجب ان لايلف الورك للجانب

اثناء رفع الرجل للخلف ,والميزان الامامي يحتاج الى عضلات مشدودة وتوافق عضلي عصبى لصغر قاعدة ارتكاز القدم.

الخطوات التعليمية

- 1-تمارين خاصة لمديد عضلات الورك والجذع والرجلين.
- 2-الوقوف المواجه للسلاالم بمسافة مناسبة ومسك عارضة السلم بمستوى الصدر.

3-الوقوف وجها لوجه مع الزميل وأداء الحركة.

4-عمل ميزان بالمساعدة.

الأخطاء المتوقعة

- 1-ثني الركبة للرجل المرفوعة والرجل المرتكز عليها
- 2-لف الورك للجانب.

3-تحذب الظهر وعدم تقوسه.

4-خفض الجذع للامام الأسفل كثيرا.

5-الذراعان بانحراف للخلف.

الوقوف ميزان جانبي

أداء الميزان الجانبي اصعب ويتطلب قبل كل شيء إحساسا كبيرا بالتوازن من الوقوف الذراعين عاليا ينقل اللاعب وزن جسمه على رجل الوقوف ويثني مفصل الفخذ رجل الوقوف بحركة مستمرة جانبا بتحريك الذراع العكسية أيضا مستمرة عكس الرجل المرفوعة بينما توضع الذراع الأخرى الممدودة بجانب الراس تواجه أصابع القدم رجل الوقوف الى الخارج ويؤدي هذا الى ثبات افضل وفي الوقوف تبقى رجل الوقوف ممدودة تماما ولايسمح وجود ثني للامام من مفصل الفخذ ويجب ان يظهر الجسم في الوضع النهائي تقوسا جانبيا بسيطا.

الأخطاء المتوقعة

1-ثني ركبة رجل الارتكاز

2-ميل الجذع الى الامام قليلا

3-رفع الراس وعدم ملاصقتها للذراع