

تؤدي السلاسل الحركية في زمن معين وفي ملعب مساحته 12×12 م ويغطي ببساط من اللباد السميك او الاسفنج.

الأوضاع الأساسية الخاصة بالحركات الأرضية

1-الوقوف

يجب ان يراعى في وضع الوقوف ما يأتي :

1-ان يكون الجسم على استقامة واحدة والنظر للأمام.

2-عدم التوتر اثناء الوقوف.

3-تكون الذراعان ملتصقتين ومستقيمتين بجانب الجذع.

4-ان تكون القدمان والمشيطان ملتصقتين.

5-ان يكون مركز ثقل الجسم موزعا بالتساوي على الرجلين.

2-الجلوس الطويل

يجب ان يراعى في وضع الجلوس ما يأتي:

1-ان يكون الجذع والفخذين زاوية قائمة.

2-ان يكون كل الذراعين ملامسا للجذع مع ملاحظة ملامسة اليدين للأرض.

3-ان يكون الراس والجذع على استقامة واحدة والنظر للمام.

4-يمد المشيطان والرجلان مع تلاصقهما بدون توتر.

5-يكون الارتكاز على المقعد والرجلين.

3-الرقود (الاستلقاء)

يراعى في هذا الوضع الشروط المذكورة انفا في وضع الوقوف مع ملاحظة الارتكاز على الأرض بأسفل الراس والظهر والمقعد والكتفين مع مد المشطين.

4-الوقوف المتكور

يجب ان يراعى في وضع الوقوف المتكور ما يأتي:

1-ثني مفصل الركبتين حتى يلتصق الساقين ويثنى مفصل الفخذين حتى يلتصق بالصدر وتثنى الرقبة لاسفل الذقن والراس بين الركبتين مع احتضان الساقين بالذراعين ومسك رسغي القدمين باليدين حتى يصبح الجسم كشكل كرة تقريبا.

2-يجب مراعاة عدم التوتر اثناء اخذ الوضع.

3-يفضل تعليم الوضع من الرقود ثم الجلوس على أربعة.

4-قوس الظهر

يعد هذا الوضع من الأوضاع المهمة بالنسبة للاعب الجمناستك يستعمل في جميع الحركات على جميع الأجهزة ويجب ان يراعى

1-يجب ان تكون المسافة بين اليدين والقدمين اقصر ما يمكن ولأتزيد عن نصف متر.

2-يجب ان يراعى مد الركبتين وضم الرجلين والارتكاز على القدمين والذراعين والراس بين الذراعين وللخلف قليلا.

3-يجب ان تكون الذراعين عاموديتين على الأرض.

4-يرجى عدم التوتر في الجسم اثناء اخذ هذا الوضع.

5- الاستناد المائل

يجب ان يراعى في وضع ما يأتي:

1-ان يكون الارتكاز على كفي الذراعين والمشطين والجسم مائل والراس والورك والساقين على استقامة واحدة

2- المسافة بين الذراعين بأتساع الصدر.

3-المرفقان للداخل واتجاه أصابع اليدين للامام.

4-عدم التوتر اثناء اخذ هذا الوضع.

6- الطعن

هناك أنواع كثيرة من الطعن ولكن سوف نتحدث عن الطعن المامي والجانبى:

1-الطعن المامي

1-يجب ان يكون الجذع والفخذ الامامي والساق الامامية زاوية قائمة.