

الخطوات التعليمية

1-الوقوف على الاكتاف ثم الدحرجة اماما مع فتح الرجلين ونقل اليدين من الخلف الى الامام ومحاولة الدفع بهما.

2-الجلوس الطولي ثم نصف دحرجة الى الخلف.

3-أداء الحركة من الوقوف فتحا على الأربع وذلك بوضع اليدين على الأرض بين الرجلين وخلفهما الى ابعد مايمكن.

4-أداء الحركة من سطح مائل.

5-أداء الحركة من الوقوف.

الأخطاء المتوقعة

1-ثني الركبتين اثناء الدحرجة

2-عدم نقل الذراعين بسرعة بين الرجلين.

3-عدم الدفع بقوة باليدين للوقوف على اربع فتحا.

حركات القوة وتشمل

ا-الحركات الاستاتيكية (الثبات): (الوقوف على الراس الوقوف على الساعدين والوقوف على اليدين والميزان الامامي والجانبى.

ب-حركات الرفع: الوقوف على اليدين من الوقوف على الراس

ج-حركات الخفض: الدحرجة المتكورة الامامية من الميزان الامامي.

الحركات الستاتيكية الثابتة

وهي حركات جمناستيكية خاصة ترتبط قبل كل شيء بالاحتفاظ بالتوازن وعلى حسب قوانين المنافسات تحتسب فقط مؤدات اذا وقف فيها اللاعب ثانيتين ,وتقع الصعوبة في الاحتفاظ بالتوازن ويصعب ذلك بسبب الوضع الغير ثابت لمركز ثقل الجسم الذي يوجد فوق قاعدة الارتكاز وتتطلب قوة كبيرة للاحتفاظ بالتوازن .وكلما صغرت قاعدة الارتكاز (كما في الوقوف على اليدين او يد واحدة) زادت متطلبات القدرة على التوازن والقوة العضلية ويؤدي اقل انتقال لاي جزء من أجزاء الجسم بالنسبة لقاعدة الارتكاز الى فشل الحركة.

الوقوف على الراس

يعد الوقوف على الراس من الحركات الغير صعبة , ناتجة عن اعتمادها على قاعدة ارتكاز كبيرة وشكل الجسم وقاعدة الارتكاز يتكون من مثلث متساوي الساقين قمته تكون راس اللاعب قاعدته الخط الواصل بين الكتفين و ضلعاها الخطان الواصلان بين الراس واليدين.

الخطوات التعليمية

- 1- يرسم مثلث متساوي الساقين على البساط ويقوم الطالب بوضع الجبهة واليدين على رؤوس المثلث وذلك للاحساس والشعور بالوضع الصحيح لقاعدة الارتكاز.
- 2- من وضع الوقوف المتكور على البساط وضع الراس واليدين على البساط ثم مد الركبتين.
- 3- بعد اتقان التمرينين السابقين مد الرجلين الى الأعلى.
- 4- أداء حركة الوقوف على الراس من النهوض الفردي وبمساعدة الزميل.
- 5- تحريك الرجلين بعد الوقوف على الراس لزيادة السيطرة على توازن الجسم.
- 6- أداء حركة الوقوف على الراس بالنهوض الزوجي ثم من الضغط بدون مرجحة الرجلين.

الأخطاء المتوقعة

- 1- عدم تشكيل مثلث متساوي الساقين لقاعدة الارتكاز.
- 2- وضع الراس الخطا على البساط
- 3- تقوس الظهر وانحناء الجسم
- 4- رفع الجسم بسرعة مما يسبب فقدان التوازن
- 5- وضع اليدين قريبة من الراس مما يسبب عدم سعة قاعدة الارتكاز.

الوقوف على اليدين

يعد الوقوف على اليدين اصعب من الوقوف على الراس , والصعوبة ناتجة من صغر قاعدة الارتكاز (الكتفين) وارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض نسبيا ويكون شكل الجسم في الوقوف على اليدين خطا مستقيما يبدا بالكتفين مارا باليدين ومفصل الكتفين والجذع والرجلين منتهيا