

4-ثني ثني مفصل فخذ الرجل المرفوعة.

مجمع حركات القلبات

العجلة البشرية

تتميز حركة العجلة البشرية بكونها من الحركات الجميلة الشكل وسهلة الأداء ولا يخلو منها أي تمرين بالحركات أرضية للمتسابق وحتى الأطفال صغار السن يستطيعون أدائها بصورة صحيحة. ويقطع الجسم بحركته في العجلة البشرية دورة كاملة بزاوية 360 درجة بالاتجاه الجانبي حول محوره الأفقي (العميق) ونقاط الارتكاز بالحركة هي اليدين (الواحدة بعد الأخرى (ثم القدمين) واحدة بعدة الأخرى) ولهذا السبب سميت بالعجلة البشرية وسير مركز ثقل الجسم في الحركة يجب ان يستمر في سيره فوق الكتفين وفي المنتصف تماما وعلى استقامة الورك والجذع والرجلين حتى يبقى الجسم بخط مستقيم نحو الاتجاه الذي يتجه اليه اللاعب في حركته وان أي خروج لمركز ثقل الجسم يؤ دي الى فشل الحركة .

الخطوات التعليمية

هناك طريقتان لتعليم الحركة اما باستخدام أجزاء الصندوق او رسم علامات على البساط

ا- استعمال أجزاء الصندوق الخشبي

1-من وضع اليدين واحدة بعد الأخرى على حافتي طبقة الصندوق مرجحة الرجلين للمرور بالوقوف على اليدين والهبوط في الجهة الثانية يكرر بالعكس.

2-نفس التمرين السابق ولكن مع جلوس طالب اخر في وسط الطبقة للصندوق الخشبي ويمكن الاستقامة على الطالب او يوضع حبل او عصا في داخل الطبقة للصندوق الخشبي.

3-حفس التمرين السابق مع رفع اعصا او الحل او الطالب الجالس على الأربع تدريجيا الى ان يصل الطالب الى الوضع الصحيح لاداء الحركة.

ب- رسم علامات على البساط

1-يرسم على البساط او الأرض شكل قدمين ويدين وراس بنصف قوس ويقوم الطالب بوضع يديه وقدميه على هذه الرسوم بدون النظر على استقامة الرجلين والجذع وارتخاء الجسم ولكن يجب التأكد والاهتمام على مد الذراعين وعدم ثنيهما.

2-بعد اتقان التمرين السابق يبدأ بجعل القوس المرسوم على الأرض مستقيما تدريجيا.

3-الاستغناء عن الرسم وأداء الحركة بين خطين متوازيين بالمساعدة

4- أداء الحركة على خط مستقيم بالمساعدة.

5- أداء الحركة بدون مساعدة.

الأخطاء المتوقعة

1-ثني الذراعين والرجلين.

2-مرجحة الرجل الحرة للجانب.

3-قتل الجذع قبل وضع اليدين ومرور الجسم بالوقوف على اليدين.

4-وضع اليدين على الأرض في ان واحد.

5- عدم الدفع الجيد بالقدم او اليد لاجل الحصول على استمرارية جيدة

6- قتل الجذع قبل وضع اليدين بخط مستقيم من اتجاه الحركة.

جهاز عارضة التوازن للنساء

مقاييس جهاز عارضة التوازن

1-طول العارضة 5م.

2-ارتفاع العارضة عن الأرض 110سم.

3-المسافة بين كل من العמוד الحامل ونهاية العارضة 40 سم.

4-عرض العارضة من الأعلى او الأسفل 10 سم ومن الوسط 13 سم.

5-تصنع عارضة التوازن من الخشب بطريقة الكبس (الضغط) طولاً وعرضاً وبشكل ذي استقامة من الأعلى والاسفل وبيضاوي من كلا الجانبين.

خصائص عارضة التوازن

تتطلب حركات هذا الجهاز من اللاعبة الإحساس والمحافظة على التوازن والقدرة على السيطرة ورد الفعل والشد في الجسم والشجاعة وحركات هذا الجهاز هي حركات اكروباتيكية كدحرجات وقفزات اليدين والوقوف على اليدين إضافة الى الحركات الجمناستيكية كاسير والقفز بالارتداد وحركات الذراعين والدوران والقفز.... الخ .