

ويشمل الجهاز الى حركات الصعود الى الجهاز وحركات على طول الجهاز وحركات الهبوط من الجهاز)النهاية (كما يجب على اللاعب ان تؤدي حركاتها على طول العارضة ذهابا وإيابا.

نماذج للتدريبات العامة والخاصة على عارضة التوازن الأوضاع:

تعد الأوضاع في غاية الأهمية وعلى لاعبة الجمناستك ممارستها بعناية وحرص متضمنة لجميع التفاصيل الخاصة بها ,واي حال فان لاعبة الجمناستك في المنافسة لا تؤدي هذه الأوضاع بشكل مستقل ,بل تمر بها بقدر الإمكان للانتقال من مهارة الى مهارة اخرة ,وهذه الأوضاع صعبة في الأداء في حالة فقدان اللاعب العنصر المرونة ,كما في فتحة الرجلين الواسعة العكسية ,كذلك الحال عند افتقار اللاعب الى عنصري القوة والتوازن كما هو الحال في الوقوف على اليدين ,وبالامكان تطوير وتنمية هذه العناصر خلال الجهد التدريبي اليومي وممارسة التوازن وأداء تمرينات القوة تبدا ممارسة الجمناستك الأرضي بتنفيذ العديد من التدريبات الخاصة والنوعية.

الجري

الجري والذراعان عاليا للاحماء العام ,وكتنوع في الجري فان لاعبة الجمناستك تقوم بالوثب والحجل في المكان.

تدوير الجذع

تدوير الجذع اماما خلفا ,يمينا يسارا وللجانب وفي حركة دورانية لكل الاتجاهات يكسب الجذع ومفصلا الفخذين المرونة.

الجلوس

الجلوس الطويل والذراعان عاليا ,وثني الجذع اماما ومسك باطن الرجلين ووضع الصدر على الرجلين في وضع الثني.

الفتح

فتحة البرجل الجانبية من وضع الجلوس في الاتجاه الراسي والصدر والذراعان عاليا , خفض الجزء العلوي من الجسم من الاحتفاظ بالذراعين مفرودتين , الرفع لوضع البداية ثم الثني جانبا ,لمس الرجلين والرفع ثانيا الى الوضع الراسي ,التكرار على الجانب الاخر لملاسة الرجلين والمحافظة على الحركة بطريقة ايقاعية.

فتحات الرجلين المقاطع

فتحات البرجل أولا بإحدى الرجلين ثم الرجل الأخرى ,والرجل الامامية والخلفية ينبغي ان تكون مفرودة وعدم تدوير الفخذ لاعلى ,هناك عدة تمارين للاحماء منها : الوقوف بعيدا بمسافة قدمين من منصدة بارتفاع 120 سم تقريبا.

1-وضع احد الرجلين على الطاولة والمحافظة على الركبة مفرودة , والانتشاء اما ووضع الصدر على الفخذ وبغناية تامة فرد الرجلين وتبادل الأداء بالرجل الأخرى.

2-وضع باطن القدم الداخلية على الطاولة والمد جانبا مع بقاء الحوض موازيا للأرض ,وتبادل الأداء بالرجل الأخرى.

3-الرقود والظهر مواجهة للطاولة ,رفع الرجل خلفا ووضع مقدمة القدم على الطاولة والمحافظة على استقامة الرجل.

جلوس الموانع

تغير فتحة البرجل , الجلوس الطويل مع مد الرجل اليسرى اماما والرجل اليمنى خلفا مثنية ,والانتشاء اماما فوق الرجل اليسرى ثم الرفع لأعلى ولف الجذع لليسار , ثم تغيير الرجلين والثني اماما فوق الرجل اليمنى والرفع جهة اليمين.

التعبير الحركي جميع اللفات ينبغي ادائها في جميع الاتجاهات ,عند أداء لفة 063° فان زاوية السند تكون اماما والنظر للاعبة ثم لف الراس الساند , في اخر ثانية للنظر الى مرة أخرى في نهاية اللف.

اتجاهات اللف

1-الاتجاه الامامي

وضع مشط القدم على عضلة الساق الأخرى واللف بالرجل للخارج وثني الجزء العلوي من الجسم ثم اللف.

2-الاتجاه الخلفي

وضع الرجل خلفا مع ثني الركبة ولف الرجل الأخرى للخارج.

الأوضاع الأساسية على جهاز عارضة التوازن

1-الارتكاز الامامي