

2-البداء بالدرجة

من قمة الرأس.

3-الفتح المبكر للجسم.

### الدرجة المتكورة الخلفية

لا تختلف الدرجة المتكورة الخلفية عن الدرجة المتكورة الامامية من حيث القوانين الميكانيكية والنواحي الفنية (تكنيك (كثيرا وهي عبارة عن درجة الجسم المتكور بالاتجاه الخلفي حول محوره العرضي الوهمي مبتداء من الورك) اول جزء يلامس البساط (الى الكتفين ولكنها اصعب من الدرجة الامامية وصعوبتها ناتجة من كون سير الجسم للخلف وعد الرأس نقطة مقاومة في أداء الحركة وأخيرا درجة الجسم على اليدين ,وللتغلب على هذه الصعوبة يتم ثني الرأس نحو الصدر ووضع اليدين على الأرض قرب الرأس والمرفقين للداخل واتجاه أصابع اليدين للامام وعند وصول الورك)مركز ثقل الجسم (فوق الرأس تقريبا يبدا دفع الأرض باليدين لغرض رفع الجسم وتحريك الرأس من البساط ولسهولة رفعه الى المام في الوقت الذي تكون الدرجة قد بدأت تكتمل للخلف.

### الخطوات التعليمية

1-الجلوس المتكور التدرج للخلف.

2-الجلوس على اربع الدرجة للخلف نصفا.

3-الدرجة على سطح مائل.

### الأخطاء المتوقعة

1-ضعف التكور أي عدم تقريب أجزاء الجسم من مركز ثقل الجسم.

2-فتح الجسم عند دفع الأرض باليدين.

3-عدم وجود دفع الأرض باليدين.

3-الدرجة الجانبية /المستقيمة والمتكورة.

تؤدي الحركة من أوضاع مختلفة ومتعددة من حيث أدائها من وضع التكور والجثو

(الدرجة المتكورة الجانبية (او من وضع الاستلقاء على الظهر او الانبطاح) الدرجة المستقيمة الجانبية.)

وفي كلتا الحالتين تتم درجة الجسم حول محوره الطولي الوهمي فاذا كانت الدرجة من وضع التكور او الجثو وجب على اللاعب ان يظل محتفظا بهذا الوضع للنهاية الدرجة والوصول بالجسم الى الوضع نفسه الذي بدأت منه الحركة ويبقى مستقيما مع رفع الراس والصدر والذراعين والرجلين وهما مضمومتان عن الأرض وتكون الحركة من الكتفين والحوض والرجلين اثناء درجة الجسم للجانب كما يجب ان يكون الجسم بشد عضلي.

والدرجة الجانبية بنوعها (المتكورة والمستقيمة (يمكن استخدامها كحركات ربط بين حركات التمرين) السلسلة ( للاعب وخاصة تمارين النساء حيث يمكن عن طريقها الوصول الى الأوضاع الثابتة الجميلة وكذلك في تغيير اتجاه الحركات وهنا يجب على اللاعب ان لا يثبت فيها كثيرا وانما المباشرة بحركة ثانية وسريعة.

#### الخطوات التعليمية

1- اخذ وضع الرقود المتكور او وضع الجثو في تعليم الدرجة الجانبية المتكورة ووضع الاستلقاء بعضلات مشدودة في تعليم الدرجة الجانبية المستقيمة , وذلك للاحساس بالوضع الصحيح للجسم اثناء الأداء.

2- أداء الحركة على سطح مائل لتسهيل عملية أدائها.

#### الأخطاء المتوقعة

1- عدم التكور الكافي والصحيح.

2- فتح الجسم قبل الوصول الى الوضع الابتدائي.

4- الدرجة الامامية المنحنية فتحا تكون اصعب من الدرجة الامامية المتكورة وصعوبتها ناتجة عن فتح الرجلين الى ابعد ما يمكن جانبا والاحتفاظ في هذا الفتح طيلة مراحل الحركة وكلما اقترب مركز ثقل الجسم عن الأرض كانت الحركة اسهل وفتح الرجلين جانبا يتم في القسم الرائيسي من الحركة مع ثني الجذع امام اسفل ونقل اليدين من الخلف الى الامام بين الفخذين على البساط لتصبح عامل دفع لرفع الورك والجذع عن الأرض والوصول بالجسم الى وضع الوقوف المنحني فتحا وتبدء الدرجة من خلف الرقبة والكتفين ثم الجذع والورك وأخيرا القدمين.

وتعتمد هذه الدرجة على عضلات خلف الفخذ وكذلك على مرونة مفصل الورك بصورة جيدة.