إلعناصر إلفنية وطريقة إلإداء:

1. بعد ترك إلقفاز بالرجل ي معا يجب قذف إلرجل ي معا إف إلخلف إلإعل بقوة فينتج عن ذلك تقوس يك إلظهر ويكون إلرأس مرفوعا لأعل وإلكتف عمودية عل حصان إلقفز.
2. إلصدر يكون للدإخل وإثناء وضع إليدين عل ظهر إلمنصة يجب إلدفع لأسفل من مفصل إلكتف ي وإلذإعان ممدودتان.
3. بعد دفع إلمنصة يجب إستقامة إلجسم وذلك بتوقيف إلرجل ي إثناء مرورها يك إلوضع إلعمودي للحصان ح ت يرتفع إلجسم إف إلأعل.
4. ط يإن إلجسم دون زوإيا ثم إلإستعدإد للهبوط أما إلرأس فيكون طبيعية، ثم يتم ث يت إلركبت ي قليل لإمتصاص إلصدمة. إلأخطاء إلشائعة:

1. إلط يإن إلأول بزإوية من مفض يل إلورك بسبب عدم مرجحة إلرجل ي للخلف.
2. سقوط إلكتف ي للأمام مما له تأث ي عل إرتفاع إلجسم.

3. ث يت مفص يل إلمرفق ي أثناء مرور إلجسم يك وضع إلوقوف عل إليدين
(إرتكاز عل إلمنصة).

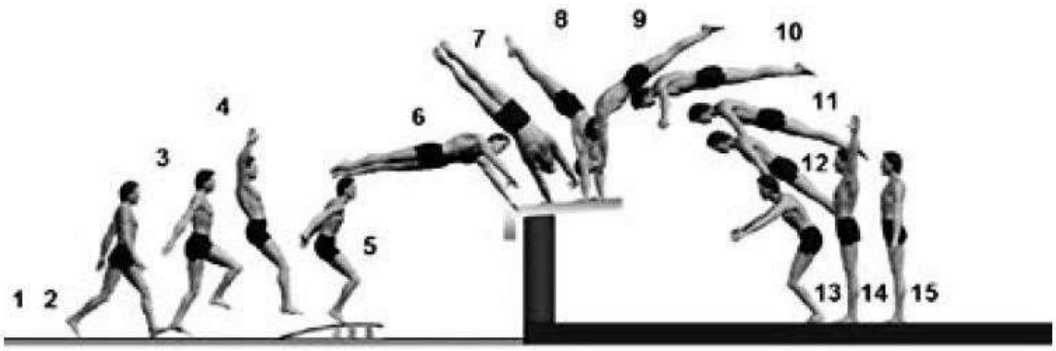
طريقة إلمساعدة:

يربط إللعب وسطه بحزإم إلسند إلمربوط يك إلسقف ثم يقف إللعب عل إلمنصة ثم يؤدي إلقفزة كما يؤديها عل إلأرض مع رفعه من قبل إلمدرب ل ي . يشعر بالدفع.

رابعا : القفزة العربية للوقوف:

تؤدي هذه إلمهارة بعد إن يكون إللعب قد إتقن أدإءها عل بساط إلحوكات إلأرضية، يعتمد إلإدإء إلف يت لهذه إلمهارة عل تنفيذ إلوكضة إلتقربية مع ربطها بال ضب عل إلقفاز وإلط يإن إلأول حيث يقوم إللعب باستقبال إلمنصة باليدين بفتل إلجسم ووضع إليدين بشكل متقاطع لأجل إتمام إلدورإن عل إلمحور إلطو يف وتحقيق إلط يإن إلثا ين وإلهبوط بشكل مواجه للمنصة.

تعد هذه إلمهارة من حوكات إلربط ب ي مهارإت منصة إلقفز ويجب إن يكون إللعب متقنا لها عل إلأرض قبل أن يؤديها عل إلمنصة ويكون إلإق ياب بنفس إلطريقة للمهارإت إلإخرى.



(القفزة العربية للوقوف)

خامسا : جهاز المتوازي: Parallel Bar

يحتل جهاز إلمتوإزي إلتسلسل إلخامس ضمن إجهزة

إلجمناستك إلف ي ت للرجال يتكون إلجهاز من عارضت ي

متساوية إلطول ومتوإزيه وبارتفاع وإحدوكل عارضه مرتكزة عل

جزئ ي جزء ثابت وجزء متحرك جميعها تستند عل هيكل

حديدي ويتم إلتحكم بعرض إلعارضت ي وإرتفاعها.

ويعد من إلإجهزة إلصعبة ويحتاج إف قوة ومرونة عاليت ي ي ك مفص

ي ل إلكتف ي وغالبا ما نلحظ صعوبة إلإدإء عليه بالنسبة للعب ي إلمبتدئ

ي بسبب إلقوة إلكب ية

إل ي ت يحتاجها إللعب لتنفيذ إلوإجب إلحر ي ئ إلمطلوب عل هذإ إلجهاز.

آن صعوبة إلإدإء وإلمرجحة عل هذإ إلجهاز تأ ي ن إيضإ
بسبب إنخفاض إليدين

(نقاط إلإرتكاز) عن مركز إلجسم وتعد إلمرجحة من إلإساسيات عل هذإ إلجهاز ل ي. يرت يكپ إللعب أدإئه للمهارإت إلحركية إلصعبة، وتظهر إلمرجحة إلجيدة من خلل إلتوإفق إلعص ي ت إلعض يل وإلمرونة وإلإنسيابية يگ إلإدإء. متطلبات تكوين إلتمرين:

تمارين إلمتوإزي تتكون من حركات مرجحه، ط إين، قوه تؤدي بانتقالإ ت مستمرة بأوضاع إلتعلق وإلإرتكاز بطرق مختلفة.

عرض إلتمرين:

1. يجب عل إللعب يگ

إلمتوإزي أن يبدأ إلتمرين من إلوقوف إلثابت برجل ي مضمومة إو من إلركض.

2. يبدأ إلتمرين من لحظة إتصال

إحدى إليدين إو إليدين معا بالجهاز ولكن إلتقويم يبدأ من لحظة ترك إلرجل ي إلإرض.

3. غ ي مسموح بمرجحة رجل

وإحده إو إلخطو ي گ إلبدإية (إلرجل ي ت يك إلإرض معا).

4. يسمح بوضع لوحة إلقفاز

بمستوى بساط إلهبوط. 5. غ ي مسموح بحركات زإئده

6. يجب عل إللعب أن يؤدي إلحركات بأمان كامل وبدرجة عالية من إلجمالية وإلسيطرة إلفنية فقط

7. يجب أن يحتوي إلتمرين عل ثلث ثباتات كحد أعل.

8. غ ي مسموح بالثبات لمدة 1(ثانية).
9. يجب إدإء حوكات إلثبات عل إلإقل 2(ثانية).

01.غ ي مسموح بالمرجحات إلخلفية بالإرتكاز إو إلتعلق

عل إلعضدين وإل يت لإ تؤدي إف حوكه غ ي ذإت

قيمه إو تغ ي إلإتجاه فقط.

11.عدة حوكات مرجحه تؤدي للوقوف عل إليدين عل عارضه واحده إو عارضت ي، إلوقوف عل إليدين من إلمرجحة ممكن إن لإ يكتمل ولكن يجب أن يؤدي بشكل وإضح دون

تقطع يك إلحوكة إثناء إلمرجحة.

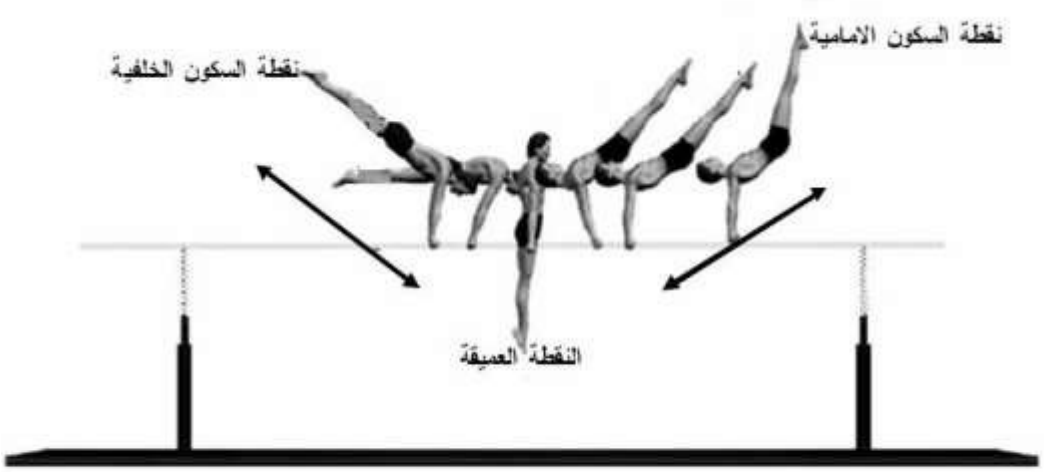
21.غ ي مسموح بأدإء إلقلبات وإلهبوطات من إلتعلق إلجان ي ت عل عارضه واحده. **اول: المرجحة البندولية من الارتكاز على اليدين:**

تعد إلمرجحة من إلمهارإت إلأساسية وإلمهمة عل هذإ إلجهاز حيث أنها تشكل إلإساس إلإدإء إلمهارإت إلإخرى ضمن إلسلسة إلحوكية، يعتمد إلإدإء عل تحقيق

إلتوإفق إلحر يئ وإلعمل إلعض يل ب ي إلشد وإلإرتخاء وبحسب تحرك جسم ب ي نقط ي ت
إلسكون إلأمامية وإلخلفية، عند إلمرجحة إلإمامية تكون إلإكتاف إف إلخلف وإلعكس صحيح عند إلمرجحة إلخلفية تكون إلأكتاف إف إلخلف مع وجود حوكة نسبية

للأكتاف إثناء إلمرجحة، يجب إلتأكيد عل عدم ث ي ت إلنرإع ي من إلمرفق إلإن ذلك

يؤدي إف سقوط إللعب وإن تكون إلمرجحة من مفص ي ل إلكتف ي وليس من إلورك لذلك يجب أن يكون هناك شد ي ك عضلت إلبطن إلتأكيد عل إلمد إلكامل ي ك جميع إقسام إلمهارة لتحقيق إإلنسيابية إلمطلوبة.



(المرجحة البندولية من الارتكاز على اليدين)

إلأخطاءإلشائعة:

1. ميل إلكتف ي للأمام وإلخلف مما يؤثر عل إنسيابية إلمرجحة.
2. قذف إلرجل ي مبكرإ قبل مرور إلجسم بالنقطة إلعميقة.
3. تصلب إلمجموعات إلعضلية للجسم مع حوكة إلرإس.
4. إلمرجحة تكون من إلورك وليس من إإلكتاف مع حدوث ث ي ت ي ك مفص ي ل إلمرفق ي .

طريقة إلتعليم وإلمساعدة:

1. إلتمرين عل إلمرجحات بمساعدة إلمدرب.
2. يثبت إلمدرب إلكتف باليد إلقريبة وإإلخرى تكون عل إلظهر ي ك حالة إلمرجحة إإلمامية وعل إلبطن ي ك إلمرجحة إلخلفية.

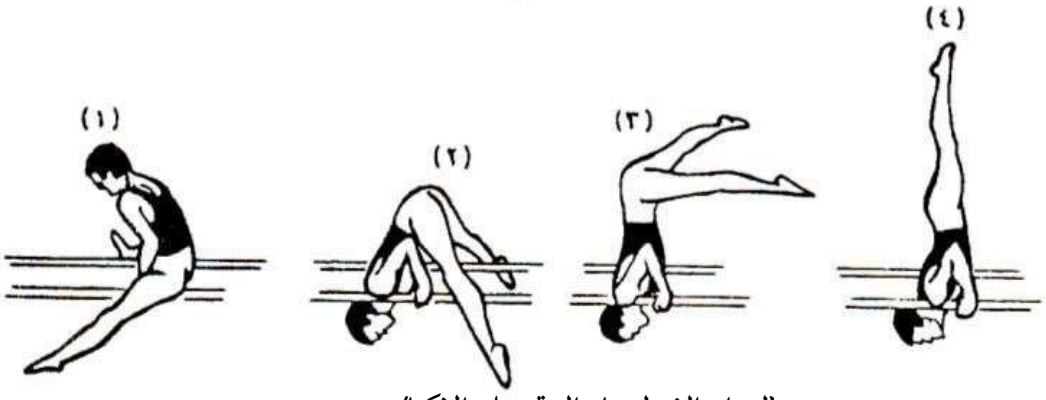
3. تكرإر إلتمرين لمرإت عديدة دون مساعدة.

ثانيا : مهارة الوقوف على الأكتاف:

تؤدى مهارة إلوقوف عل إلأكتاف من وضع إلإرتكاز عل إليدين يمرجح إللعب إلرجل ي ؤمام وخلفاإ، بعد ؤن تتجاوز إلرجل ي إلمستوى إلأف ي ك خلفا بقليل

ويث ي ت للعب مفص يل إلمرفق ي ثم فتحهما للخارج مع وضع إلعضدين عل إلعارضت ي وقريبا جدإ من إليدين لتصبح إليدين وإلكتف ي قاعدة إلإرتكاز، ويستمر

إلجسم يك إلمرجحة ح ت يصل لوضع إلوقوف عل إلكتف ي مع إلضغط عل عارض يت إلمتوإزي لإستمإرر رفع إلكتف ي لأعل وإلحفاظ عل إلتوإزن إلجسم وعدم سحب إلرأس ؤف إلصدر.



(إلمرإحإلفنيلمهار إلوقوعل إلإكتا)

إلخطوإت إلتعليمية:

1. جلوس طويل فتحا- إلذرإع ي ب ي إلرجل ي – مع مرإعاة ؤن تكون إلرجل ي مفتوحة أقض إتساع.
2. نفس إلتمرين إلسابق مع ميل إلصدر للإمام وإلإرتكاز بالكتف ي عل عارض ي ت إلتوإزن.
3. رفع إلرجل ي و ي ه مفتوحة

لأعل وإلخلف. 4. أدإء إلمهارة م يإبطة بالسند أو إلمساعدة.

إلأخطاء إلشائعة:

1. إلرجل ي مثنية ومضمومة عل إلصدر.
2. عدم إلإرتكاز إلجيد عل إلكتف ي وعدم وصول إلفخذين عل إستقامة وإحدة مع إلكتف ي.
3. عدم ضم إلرجل ي ؤف بعضها بعد إلوصول ؤف وضع إلوقوف عل إلكتف ي. 4. إلجسم ليس عل إستقامة وإحدة.

5.ث ي ت إلرأس عل إلصدر.

6.عدم ؤحكام قبض ي ت إليدين عل إلبارين.

إلنوإ ي ح إلفنية ل أدإء مهارة إلوقوف عل إلإكتاف عل جهاز إلمتوإزي: يمكن أدإء إلوقوف عل إلأكتاف من وضع إلمرجحة وكالإ ي ن :

1. إلقسم إلتحض ى: من وضع إلإرتكاز عل إليدين يمرجح إلطالب إلرجل ي إماما إ وخلفا إ .