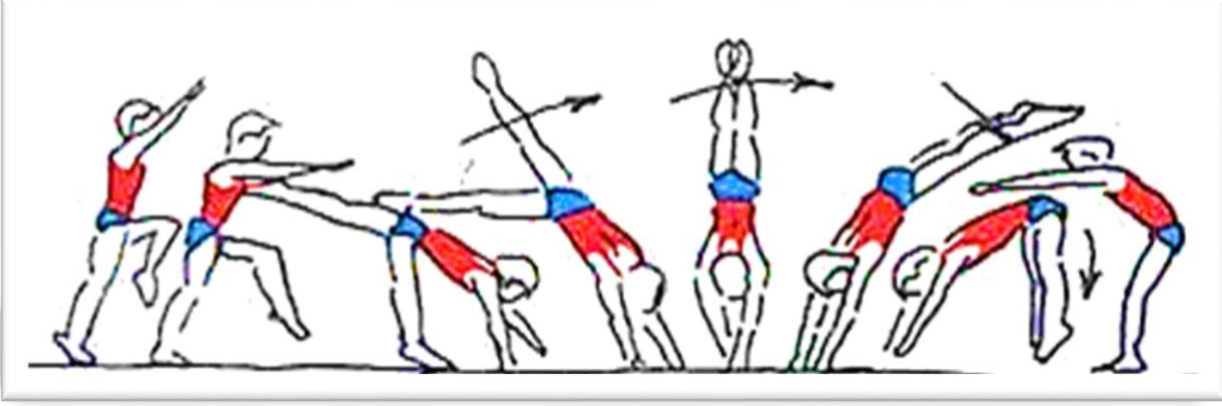




2. استخدام الصندوق الخشبي للتعود على قتل الجسم على المحور الطولي مع التأكيد على وضع اليدين والكتفين.

الأخطاء المتوقعة لمهارة القفزة العربية

1. ثني الرجلين أثناء عملية الخطف مما يسبب إكساب الجسم عزم دوران عالي وهو غير مطلوب ويسبب السقوط.
2. عدم خطف الرجلين بسرعة.
3. ثني الذراعين أثناء الارتكاز على الأرض.
4. عدم تقاطع اليدين أثناء الارتكاز على الأرض.

يوضح مهارة القفزة العربي

ة جهاز طاولة القفز

جميع القفزات التي تؤدي على جهاز طاولة القفز تمر بستة مراحل مترابطة مع بعضها وهذا الترابط من الضروريات في انجاز القفزة المطلوبة بإتقان وتحقيق الهدف، واي اخفاق في اي مرحلة يؤثر سلبا على المراحل الاخرى التي تليها، ويجب على اللاعب ان يؤدي قفزة واحدة فيما عدا النهائية فيجب عليه اداء قفزتين من مجموعات حركية مختلفة وطيران ثاني مختلف، تبدأ كل حركة بالجري والارتقاء بكلتا القدمين بالإضافة الى الارتكاز القصير على الحصان بيد واحدة او بكلتا اليدين وقد تحتوي القفزة على لفة او عدة لفات حول محاور الجسم.

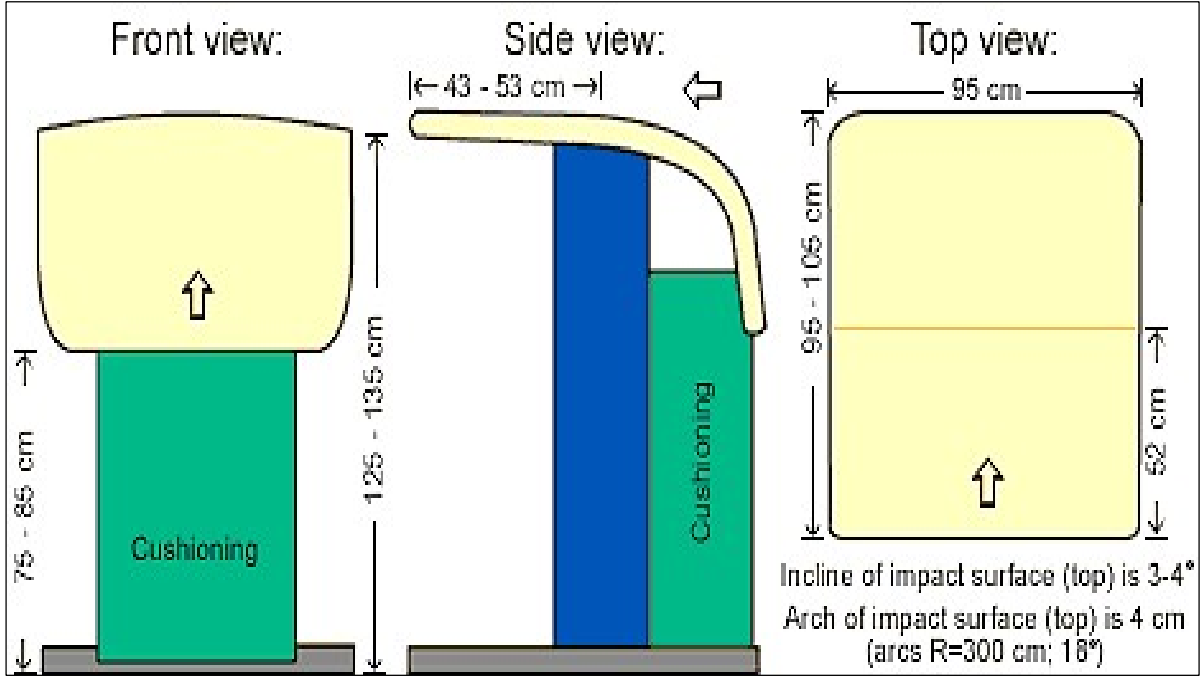
معلومات حول اداء التمرين

1. يجب على اللاعب ان يبدأ كل قفزة من الوقوف الثابت والرجلان مضمومتان عند مسافة لا تتجاوز الع25م من حافة الطاولة القريبة منه، وتبدأ القفزة مع الخطوة الاولى او الوثبة الاولى للاعب ولكن التقييم يبدأ من لحظة ملامسة رجل اللاعب للقفاز.

2. يجب على اللاعب ان يؤدي فقط القفزة التي يستطيع اداؤها مع الامان الكامل وبدرجة عالية من الاتقان الفني والجمالي.
3. يجب ان يؤدي اللاعب قفزة واحدة، عدا نهائي الاجهزة حيث يجب على اللاعب ان يعرض قفرتين من مجموعتين مختلفتين من مجاميع حصان القفز الحركية.
4. تنتهي القفزة بالهبوط خلف الطاولة في وضعية الوقوف والرجلان مضمومتان مواجهتا للطاولة او بعيدا منها للأمام او للخلف .

قياسات و أبعاد الجهاز: يتكون الجهاز من ثلاثة أجزاء هي) طاولة القفز، لوحة القفز، مجال الركض).

قياسات جهاز طاولة القفز		الجزء
القياس	الجزء	طاولة القفز
120 سم	الطول	
95 سم	العرض	
135 سم	الارتفاع	
3 درجات	الزاوية	
120 سم	الطول	لوحة القفز
60 سم	العرض	
20 سم	الارتفاع	
2500 سم	الطول	مجال الركض
80 سم	العرض	
5.2 سم	الارتفاع	



يوضح جهاز طاولة القفز

مهارات طاولة القفز

أولاً: مهارة القفز ضم أ) (النواحي الفنية)

1. **القسم التحضيري:** يبدأ اللاعب الحركة بالوقوف على بعد 20 م معن لوحدة النهوض، ويبدأ الجري على المشطين بخطوات منتظمة متزايدة في السرعة حتى يصل إلى أقصى سرعة في الخطوات الأخيرة التي تسبق النهوض، وعند وصول اللاعب إلى لوحدة النهوض يبدأ بالنهوض والجسم للخلف قليلاً.

2. **القسم الرئيس:** يكون الجسم في الطيران الأول عالياً وتتأرجح الرجلين خلفاً عالياً وهما مضغوطتان ومعدودتان للوصعول فعوق المسعوتى الأفقعي لسعطح طاولعة القفعر وتتبعرك الذراعان إلى الأمام الأعلى ويصنع الجسم خطاً مسعقيماً معانلاً ويتجه النظر إلى سطح الارتكاز، ثم توضع اليدين قبيل نهاية الجعاز بقليل وهما معدودتان ويبدأ اللاعب بدفع الطاولة بقوة، عندما يصل الحزام الكتفي المسعوتى العمودي فعوق اليدين تتنقى العركبتين بسرعة للتكور وتمد مفاصل الركبتين والفخذين في مرحلة الطيران الثاني استعداداً للهبوط.