

إِخْلُقْ لِلْخَلْفِ وَلِأَسْفَلَ مَعَ لَفِ الْيَدَيْنِ لِلْخُرْجِ وَالذِّلْعِ ي
مَائِلَ عَالِيَا.

3- يَ كُ الْمَرْجَحَةُ الْإِمَامِيَّةُ يَكُونُ الْنَظَرُ لِمَشْيِ ظِ الْقَدَمِ ي
وَالصِّدْرُ دَاخِلٌ وَلَا بَدَنٌ مِنْ إِبْتِعَادِ مُوَكِّزِ ثَقُلِ الْجِسْمِ عَنْ
إِلْقَبْضَتِ يِ وَذَلِكَ بِإِطَالَةِ الْجِسْمِ، أَمَّا الْزَاوِيَةُ بَ يِ
الْزَاوِيَةُ وَالْجُذْعُ تَكُونُ مَنْفَرَجَةً.

4- بَعْدَ تَوَقُّفِ الْجِسْمِ يِ كُ الْمُسْتَوَى الْإِلْفِ يِ كُ (نَقْطَةُ
السُّكُونِ الْإِمَامِيَّةِ) لِلْحَلْقِ يَسْتَعِدُّ الْإِلْعَ لِلرُّجُوعِ بِالْمَرْجَحَةِ
إِلْخَلْفِيَّةٍ وَقَبْلَ وَصُولِ الْجِسْمِ لِلْمُسْتَوَى الْإِلْرَأِ يِ سِ
أَسْفَلَ الْحَلْقِ يَقُومُ الْإِلْعَبُ بِثِ يِ تِ خَفِيفِ يِ كُ
مِفْصَلِ يِ لِ الْفَخْذَيْنِ مَعَ إِرْتِخَاءِ عِضَلَتِ الْكَتِفِ يِ
إِثْنَاءَ الْوَصْلِ إِفِ وَضْعِ الْتَعْلُقِ.

5- يَنْتَظِرُ الْإِلْعَبُ حَ تِ يَمُرُّ جِسْمُهُ وَكَتِفَاهُ إِفِ الْمُسْتَوَى الْإِلْرَأِ
يِ سِ أَسْفَلَ الْحَلْقِ ثَمَّ يَقُومُ بِقَذْفِ قَوِي وَسِ عِ مِنْ
إِلْمِشْطِ يِ خَلْفًا مَعَ ضَغْطِ الْإِلْحَلْقَتِ يِ لِلْأَمَامِ أَسْفَلَ
وَالذِّلْعَانِ مَفْرُودَتَانِ مَائَتَةٌ عَالِيَةٌ مَعَ رَفْعِ إِلْ أُرْسٍ قَلِيلٍ لِأَعْلَى
مَعَ إِسْتِقَامَةِ الْجِسْمِ.

6- عند الرجوع إل المرجحة الأمامية يجب وقبل الوصول للمستوى الرأ ي س أسفل إلحلق إرتخاء عضلت إلكتف ي مع أطالة إلجسم وتقوس خفيف جدإ ي ك إلظهر وهكذا تكرر إمرجحات تباعا، أن إلهدف إلأسا ي س من إمرجحة هو وصول إلجسم إف إعل من مستوى إلحلق ي .
إلإخطاء إلشائعة:

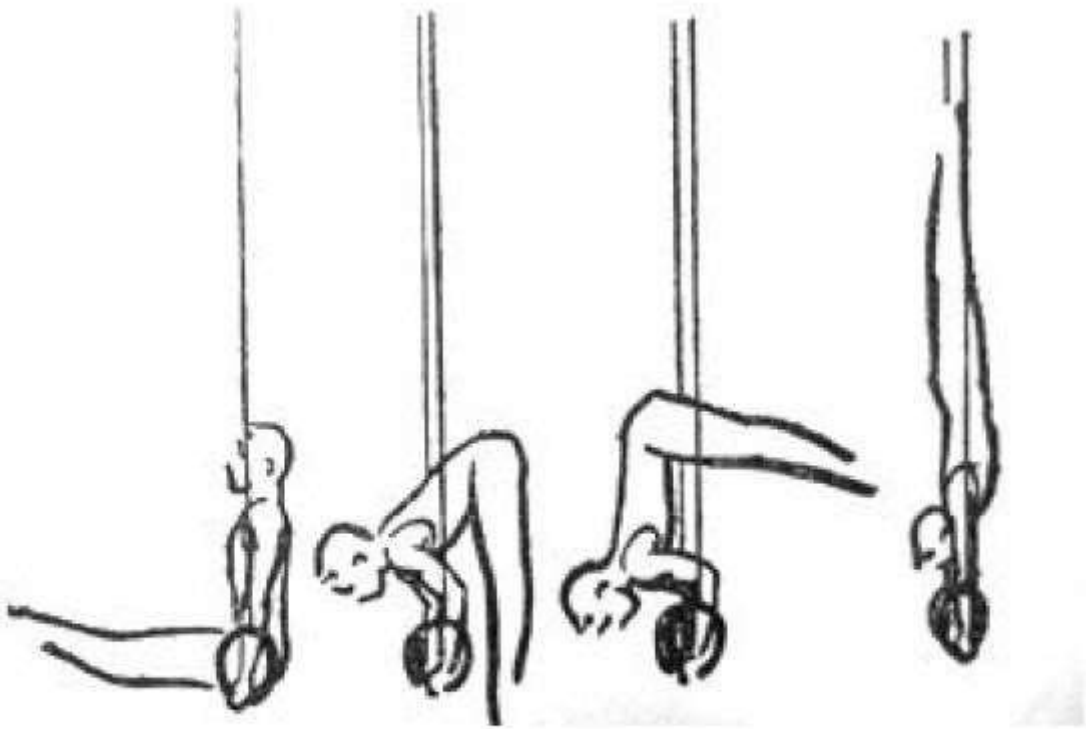
1. عدم لف إلیدین للخرج إثناء إمرجحة الأمامية.
 2. تصلب عضلت إلجسم ي ك إمرجحة.
 3. حدوث ث ي ت ي ك مفصل إلمرفق ي .
 4. عدم حدوث إمرجحة من إلكتف ي وإنما تكون إمرجحة من إورك.
- طريقة إلتعلیم والمساعدة:

- 1- يربط إلمرب حبل ي ك إلحلق ي ويدخل إللعب يده ي ك إالحبل ثم يبدأ بالمرجحة بمساعدة إلمرب وهدف إالحبل هو تثبيت يد إللعب ح ت ل ت يحلق من إلحلق.
- 2- يستطيع إلمرب أن يساعد إللعب وذلك بوضع إحدى يديه عل مقعدة إللعب إثناء إمرجحة الأمامية وذلك لدفعه إف إلامام وإثناء إمرجحة إالخلفية يضع إلید إلقريبة من إللعب عل فخذہ وذلك لدفعه للمرجحة إالخلفية.
- 3- يكرر نفس إتمرین دون مساعدة.

ثانيا : الوقوف على اليدين (بلاس):

ذكرنا سابقا عن أهمية الوقوف على اليدين و يه من

الإساسيات المهمة جدا للعب ي المبتدئ ي وترتبط هذه
المهارة مع مهارات فنية أخرى على الأجهزة المختلفة.



الوقوف على اليدين (بلانس)

العناصر الفنية للأداء:

- 1- إستقامة الجسم - تعامد الجذع عل
الذراع ي - لف إيديين للخارج - رفع الرأس قليل لأعلى.
 - 2- لإبد من إستقامة الجسم وتعامد
الجذع عل الذراع ي إما الصدر فيكون للدخول.
 - 3- يجب إن تكون الذراعان مفرودتان مع
لف إيديين للخارج وإل رأس مرفوع لأعلى قليلاً.
 - 4- لإبد من إنقباض العضلت العاملة لهذه
المهارة إما العضلت غ ي العاملة
يجب إن تكون طبيعية، والمطلوب الوقوف عل إيديين لمدة 3
ثوان) والجسم مستقيم.
- الإخطاء الشائعة:

1- إشاك جميع عضلت الكتف ي

العاملة و غ ي العاملة ي ك الأداء مما يؤدي إف التعب
إلى ع.

2- تقوس الظهر بسب إبراز الصدر.

3- عدم لف إيديين للخارج يؤدي إف

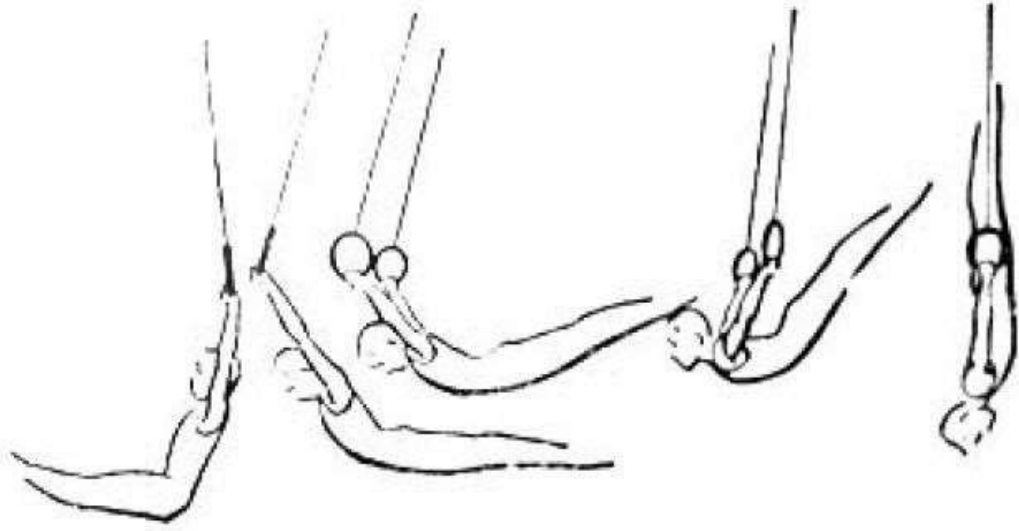
ث ي ت المرفق ي ثم صعوبة الوقوف وبذل مجهود أك

ي من قوة الجسم.

طريقة التعليم والمساعدة:

- 1- يربط المدرب حبل فوق إحلقت
ي بارتفاع 60 (سم) ويكون طول الحبل بأتساع
إلصدر ثم بالمساعدة يقف إللعب عل إليدين
ويستند بمقعده عل إالحبل إلمربوط ويحاول إالثبات
لمدة 3(-2 دقيقة).
- 2- ويستطيع المدرب أن يربط حبل
بالحلقت ي بأتساع إلصدر وإيضاً يربط حبل فوق
إحلقت ي بارتفاع ورك إللعب ثم يقف عل يديه
بمساعدة
إلمدرب ثم ي يكه إلمدرب بدون إسناد، وهذا
إلتمرين يساعد إللعب ي إالناسى ي من سن
إلسابعة ح ت إالثانية ع لش عل تقوية إلنراع ي
وعضلت إالظهر وإالبطن.
- 3- بعد إالوقوف لمدة طويلة من إالوقت
يفك إلمدرب إالحبل من إحلقت ي ويسند
إللعب من إالورك بحيث يرفعه لأعل مع إإلتباه إلف إليدين إللخرج وعدم
تقوس إالظهر.

ثالثاً : دولن الكتف امام (انلوكيشن):



دوران الكتف اماما (انلوكيشن)

العناصر الفنية للأداء:

1- مرجحة الرجل ي السليمة حسب

إل لشوط الفنية للمرجحة لإبد أن يكون الجسم مستقيماً
ي ك المرجحة الخلفية.

2- قبل وصول الجسم للمستوى الرأس

يس أسفل الحلق يجب عمل إرتخاء ي ك عضلت

إلكتف ي مع ث ي ت خفيف ي ك مفص ي ل
إلفخذين.

3- بعد مرور الجسم للمستوى الرأس ي س

يقذف إللعب قدميه بشدة وشعة خلفا عالية ثم يقوم بشد

إلحقت ي والذراعان مفرودتان وضغطهما لأسفل ثم جانباً خلفاً مع رفع الرأس لأعلى والجسم مستقيماً.

4- بعد وصول الكتف ي والجسم إف

المستوى إلف ي ك للحلقت ي يقوم اللعب بتدوير

الكتف ي للأمام ورجوع الرأس للوضع الطى ي غ ثم

إلتعلق المقلوب، وبأمكان اللعب أن يكرر المهلة مرت ي

أو ثلث عل التوا ي ف دون توقف ح ت تتقوى عضلت

الكتف ي والظهر وح ت يرتفع مستوى اللعب للأداء

بشكل متقن ثم الوصول إف الوقف عل اليمين، المطلوب

هو ارتفاع الكتف ي بمستوى الحلقت ي إثناء وصول

الجسم للمستوى إلف ي ك .

الأخطاء الشائعة:

1- مرجحة الرجل ي مبكراً قبل المستوى إلف ي س .

2- ث ي ت الذراع ي والبطة ي ك دوران الكتف ي للأمام.

3- تصلب المجموعات العضلية ي ك الكتف ي .

طريقة التعليم والمساعدة:

1- يبدأ اللعب بالمرجحة وعند وصول الجسم للمستوى إلف ي ك ي ك

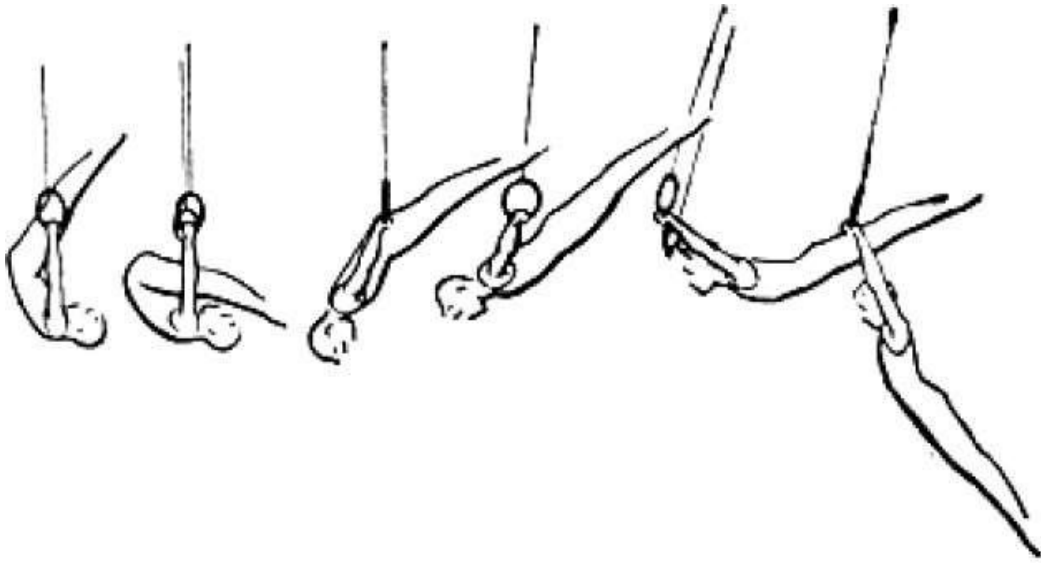
المرجحة الخلفية يضع المدرب يده القريبة من اللعب عل صدر اللعب واليد

البعيدة عل فخذه ح ت يرفع جسم اللعب لأعلى ليتمكنه من ضغط

إلحقت ي لأسفل ل يتفك الكتف ي بمستوى الحلق.

2- نفس التمرين بدون مساعدة

أربعا : دورة الكتف الخلفية (دسلوكيشن):



دورة الكتف الخلفية (دسلوكيشن)

تربط هذه المهارة بمعظم إلهارات إلفنية إلمختلفة عل
جهاز إالحق وتعد من إأساسيات إلمهمة جدا للعب ي
إلمبتدئ ي .

إلعناصر إلفنية للأداء:

1. ي ك إلتعلق إلمقلوب يم ث ي ت

مفص ي ل إلورك وذلك بتقريب إلرجل ي من إلصدر
وإلنظر للقدم ي .

2. مد مفص ي ل إلورك بمرجحة قوية

من إلرجل ي إمام عالية ضغط إلحقت ي للأسفل
ورفع إلذراع ي جانباً عاليًا بشدة وبشعة لدوارن إلكتف
ي خلفاً.

3. لإبد من صعود إلكتف ي بمستوى
إلحقت ي بالضغط لأسفل وإلذراع ي مفرودين.

4. يستمر إالجسم ي ك إلمرجحة وقبل

إلمستوى إلرأ ي س أسفل إالحق يجب إرخاء إلكتف ي
وإطالة إالجسم بتقوس خفيف جداً للحصول عل قوة
إلمرجحة ي ك إلمستوى إلأر ي س تماماً.

4. يستمر إالجسم طبيعياً ح ت يتعدى إلمستوى إلأر ي س

بفره ثم يتم قذف إلرجل ي إمامة عاليًا بث ي ت

خفيف من مفص ي ل إلورك، وإلإحتفاظ بزواية منفرجة
ب ي إلذراع وإلكتف. 6. وذا لإد إللعب تكرار هذه
إلمهارة فبإمكانه من بعد قذف