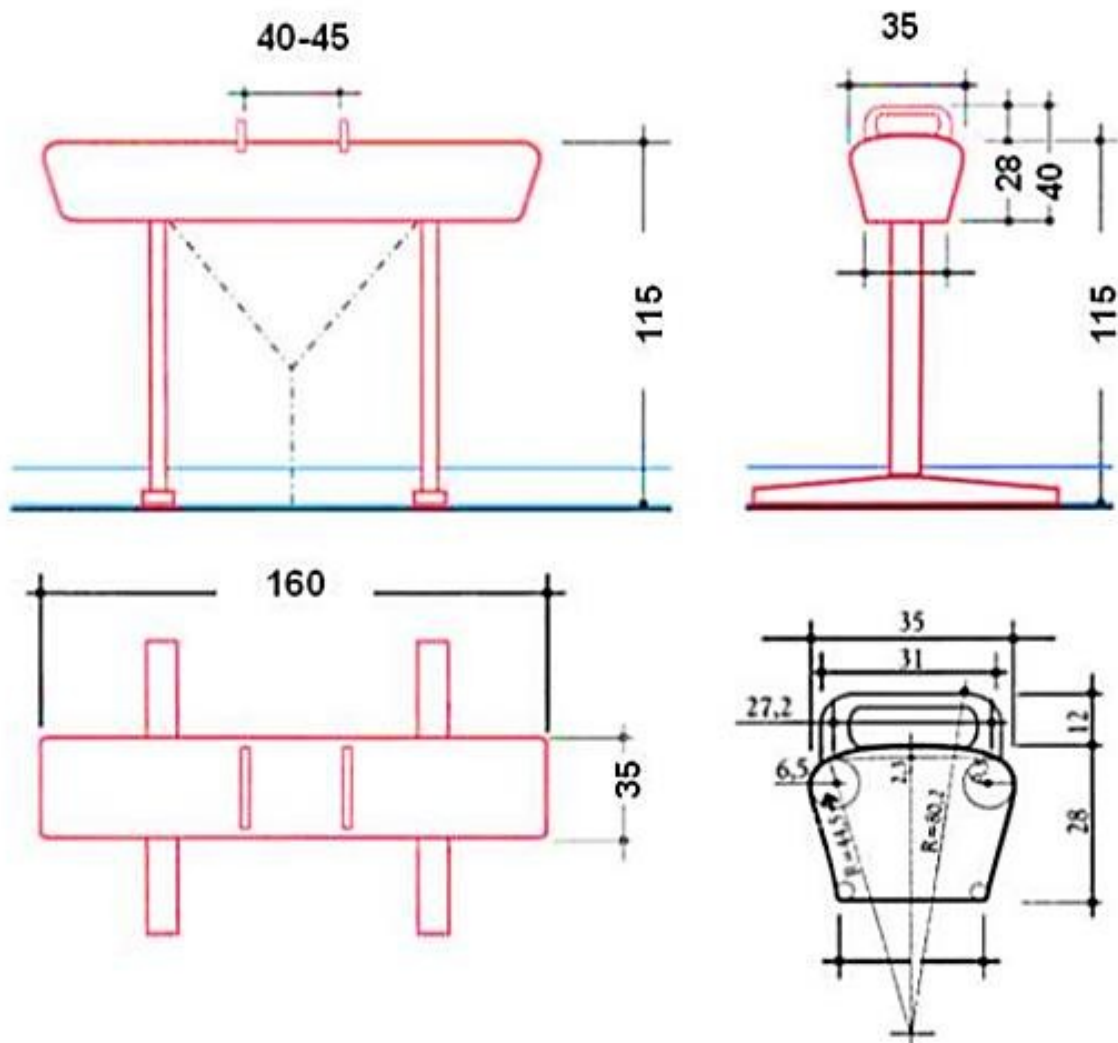


5. جوانبه مائلة للداخل (من الجانبين ومن الأمام).
6. يظهر السطح العلوي بشكل مقوس من الجزء المقاطع ومن الجزء الطولي الأمامي الأفقي يظهر بشكل مستوي وبدون فراغات.

قياسات جهاز حصان المقابض			
جسم الحصان		القبضتين	
الطول	160 سم من الأعلى	الارتفاع	12 سم
العرض	35 سم من الأعلى	العرض	31 سم من القاعدة
الارتفاع	115 سم من القاعدة	المسافة بين المقبضين من الداخل	40 - 45 سم



يوضح جهاز حصان المقابض

مهارات حصان المقابض

أولاً: المرجحة الجانبية من الارتكاز الأمامي

هذه الحركة تعد من أبسط الحركات على حصان المقابض وهي تساعد اللاعب على اخذ وضع الارتكاز الصحيح والمرجحات الجانبية.

الأداء الفني

1. الوقوف المواجه والقفز للارتكاز الأمامي على المقبضين ،قذف الرجل اليمنى جانباً عالياً لجهة اليمين لتسحب معها الرجل اليسرى للجانب الى مستوى ارتفاع الجهاز مع نقل وزن النصف العلوي للجسم على الذراع الأيسر.

2. لابد ان تكون الرجلان مفتوحتان باستمرار عند أداء هذه المرحلات مع المحافظة على استقامة الظهر.

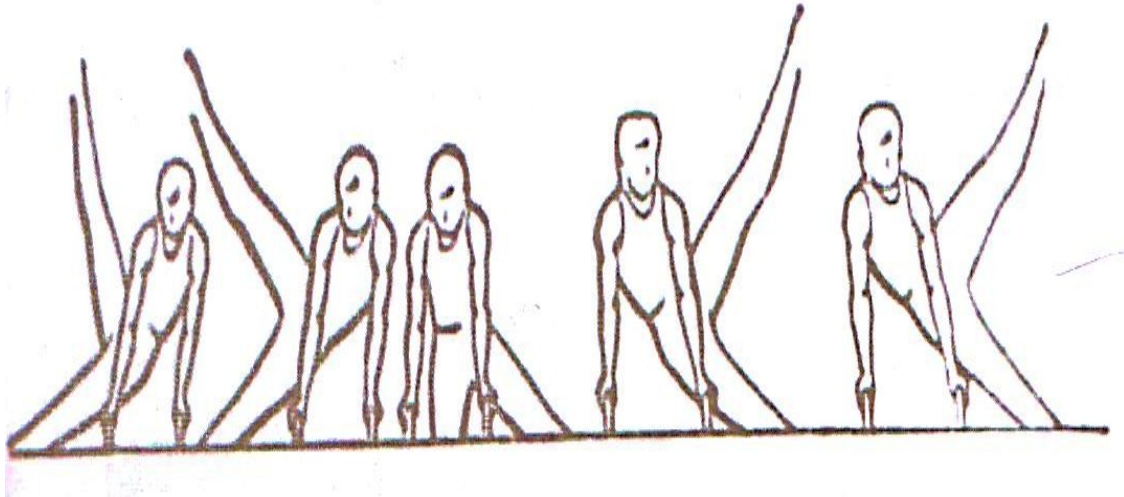
3. المطلوب من اللاعب رفع ركبته اعلى من مستوى كتفه أثناء مرحة الرجل المعاكسة جانب ا عالي ا مع استمرار مرحة الرجل المعاكسة.

الخطوات التعليمية لمهارة المرححة الجانبية

1. التمرين على مرحة الرجلين يمين ا ويسار ا باستمرار.
2. مرحة الرجلين لجهة اليمين مع سند الرجل اليسرى على ظهر الجهاز والرجل اليمنى جانب ا وعاليا مما يؤدي الى الإحساس باستقامة الجسم للجانب.
3. الأداء الكامل بالمساعدة حيث يقف المدرب خلف اللاعب ويضع يده اسفل الفخذ والأخرى على جانب الفخذ الآخر ليرفع الرجلين الى الأعلى مع اتجاه المرححة.

الأخطاء المتوقعة لمهارة المرححة الجانبية

1. حركة الكتف للأمام او للخلف مع ثني المرفقين.
2. رفع الرجلين دون تحريك الجسم.
3. عدم فتح الرجلين باستمرار.
4. المرححة الواطئة.



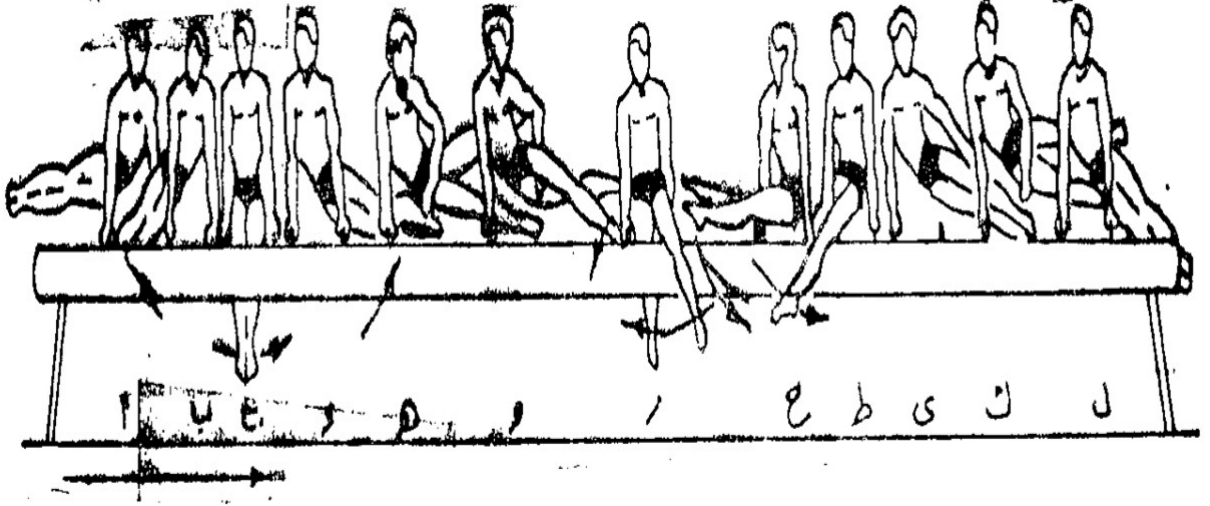
يوضح المرححة الجانبية

ثانياً: دخول وخروج الرجل على حصان المقابض

الاداء الفني

1. الإهتمام بتوليد قوة دافعة كبيرة لمرحة للرجلين جانباً .

2. تتأرجح كلا الرجلين لتصلا إلى أعلى من مستوى ظهر الحصان .
3. نقل ثقل الجسم في إتجاه ذراع الإرتكاز وترك القبضة من ناحية الدخول.
4. مرجحة كلا الرجلين جانبا لتصلا إلى أعلى من مستوى ظهر الحصان.
5. تنفيذ الحركة الرجعية بالأسلوب نفسه.



يوضح دخول وخروج الرجل على حصان المقابض

الخطوات التعليمية لمهارة دخول وخروج الرجل على حصان المقابض

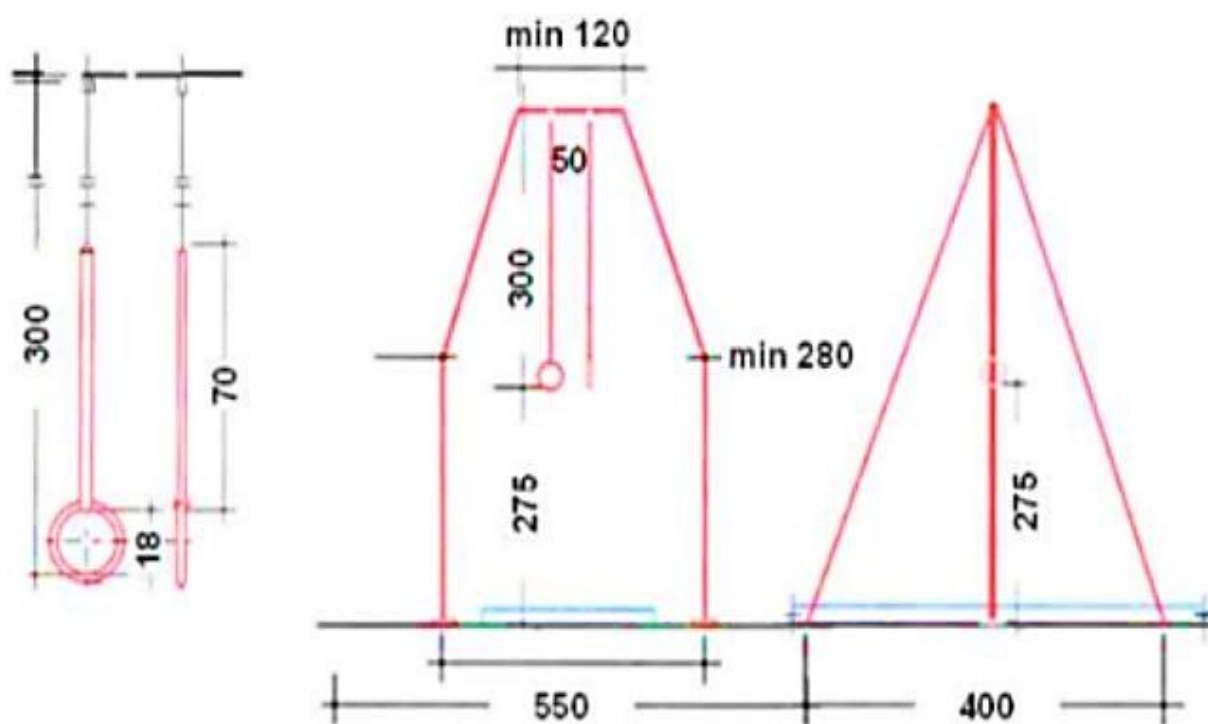
1. من الوقوف المواجه ومسك الحلقات، القفز ودخول الرجل يسارا والمرجحة وخروجها من الإتجاه نفسه للوقوف مع الإهتمام بمرجحة الرجلين ناحية اليمين.
2. التمرين السابق نفسه ولكن بالرجل اليمنى.
3. تكرار التمرينين السابقين مرات عدة متعاقبة من الإرتكاز أماما .
4. دخول وخروج الرجل اليسرى ثم اليمنى بالتعاقب مرات كثيرة وربط ذلك بالتلويح البسيط كنهاية.
5. تنفيذ التمارين السابقة بإرتكاز مختلف الإرتفاع.

جهاز الحلق

يتكون جهاز الحلق من حلقتين دائرية معلقه باس لأك مرتبطة بهيكل الجهاز من الأعلى.

القياسات القانونية لجهاز الحلق

قياسات الهيكل		قياسات الحلقتين	
575 سم	ارتفاعه الكلي	18 سم	الأبعاد الداخلية
280 سم	مسافة الارتكاز للأرض	28 ملم	سمك الحلقة
120 سم	طول العارضة العليا	300 سم	طول الأسلاك
400- 500 سم	المسافة بين أسلاك الشد	275 سم	بعد الحلقات عن الأرض
		70 سم	طول الجلد
		4 سم	عرض الجلد
		50 سم	المسافة بين السلكين

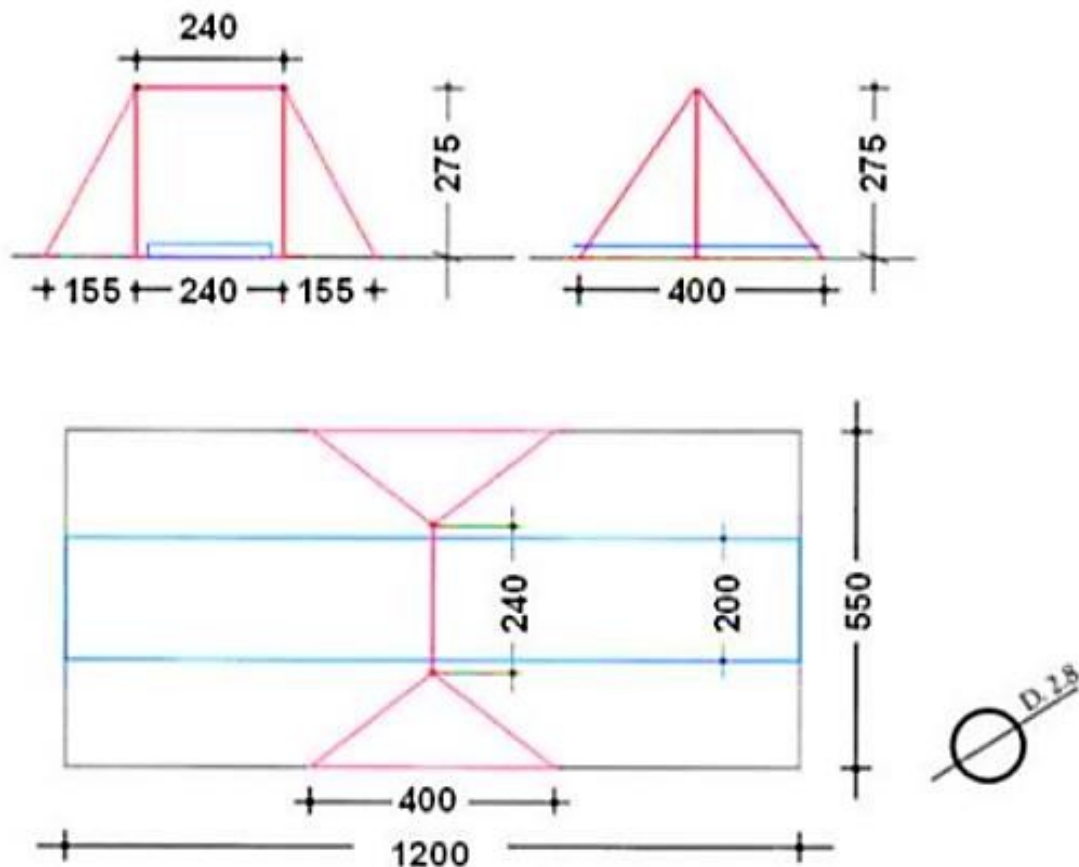


يوضح جهاز الحلق

جهاز العفلة

يتكون الجهاز من عارضه مثبتة على عمودين من الأعلى بشكل أفقي محاطة بأسلاك مرتبطة بجهتي العارضة من الأعلى و في الأرض بحيث تثبت بأحكام على الأرض و على الأعمدة ولا يوجد فيها أي ارتخاء تؤثر على أداء اللاعب.

العقلة	
الجزء	القياس
قطر العارضة	8.2 سم
طول العارضة	240 سم
الارتفاع	275 سم
المسافة بين نقاط التثبيت أمام ا	550 سم
المسافة بين نقاط التثبيت جانب ا	400 سم
المسافة بين حافات الأبسطه	200 سم
طول مجالات الأبسطه	1200 سم



يوضح جهاز العقل ة