

2. القسم الرئيس: بعد إن تتجاوز الرجلن المستوى الإف ي ك

خلفا بقليل يث ي ت

إطالب مفص ي ل المرفق ي ثم فتحهما للخارج مع وضع العضدين على العرضة ي وقريبا جدا من اليدين لتصبح اليدين والإكتفان على قاعدة الارتكاز.

3. القسم الختامي: يستمر الجسم ي ك التراجع ح ت يصل

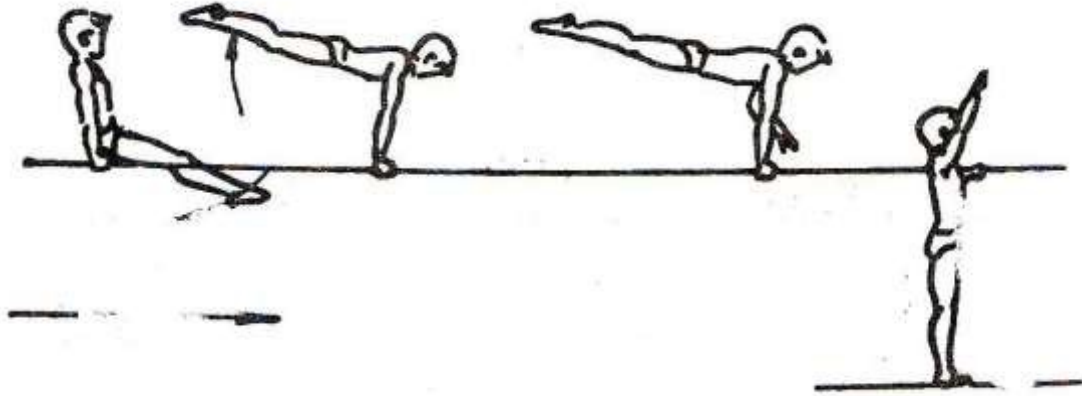
إف وضع الوقوف على الكتف ي مع الضغط على عرض ي ت المتوازي لإستمرار رفع الكتف ي للأعلى والحفاظ على توازن الجسم وعدم سحب إلى رأس إف الصدر، وبعد الإنتهاء من

الإدلاء يقوم بالدرجة على المتوازي مع فتح الرجل ي جانبا ومن ثم العودة للجلوس على المتوازي وبعدها نزول الرجل ي إف وضعها إلى ي ف

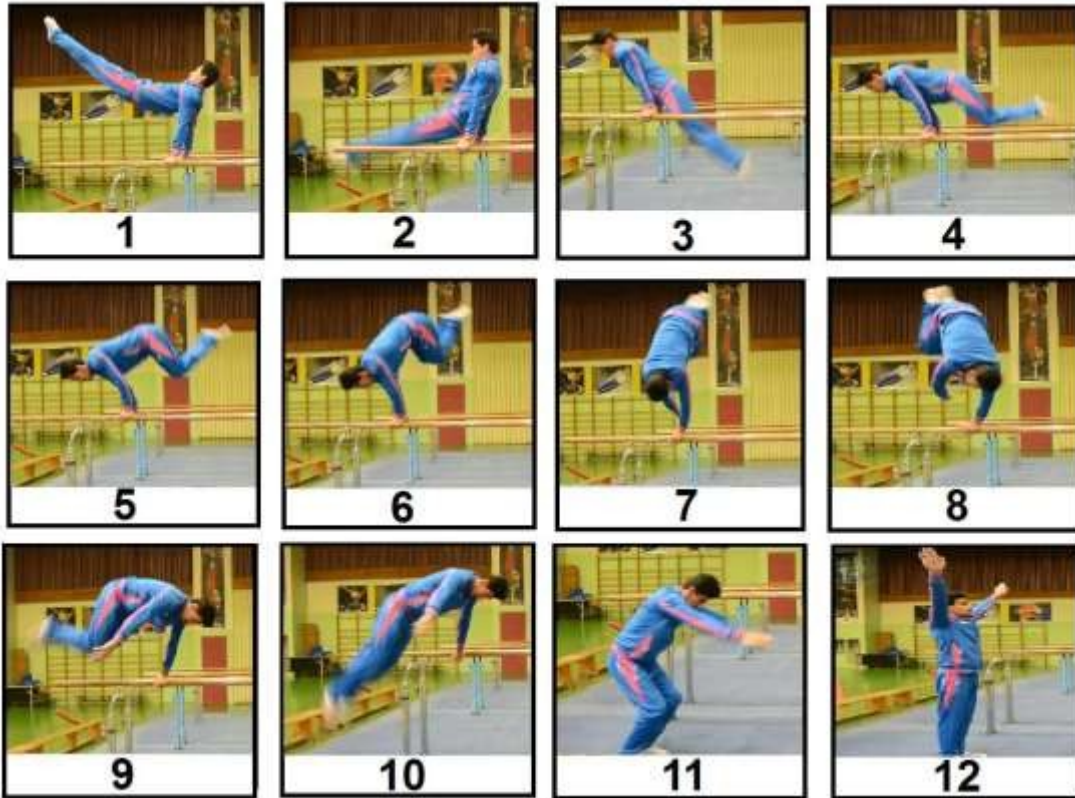
ثالثا : حركة الهبوط من المرحلة الخلفية:

تحتاج هذه الحركة وف مرحلة خلفية عالية وخلل المرحلة للخلف ينقل مركز ثقل الجسم على ذراع واحدة مع الدفع بالذراع الأخرى وترك قبضتها وتمسك العرضة

الثانية بشعة أمام يد الارتكاز ثم تيك يد الارتكاز العرضة وتمرجح وف الجانب قبل إن يمرجح الجسم للأسفل نحو الهبوط ويجب إن يكون الجسم أثناء الهبوط مستقيما.



(المراحل الفنية لمهارة حركة إلهبوط من إمرجة الخلفية)



سادسا : جهاز العقلة: Horizontal

Bar متطلبات تكوين التمرين:

تمرين العقلة تتكون من حركات مستمرة، تتضمن الربط ب
ي حركات إمرجة، إلفات، إلط إين وإلتناوب ب ي

إلحركات المنجزة قرب إلعرضة بقبضات يد متنوعة تثبت
إلسيطرة إلكاملة عل إلعهاز.

عرض إلعمرين:

□ يجب عل إلععب ي ك إلعقلة أن يبدأ

إلعمرين من إلعوقوف إلعثابت برجل ي مضمومة أو من
ركضه قص يه بمساعده أو بدون مساعده ويبدأ إلعقويم من
لحظة ترك إلعرجل ي إلعأرض.

□ يجب عل إلععب أن يؤدي إلحركات
بأمان كامل وبدرجه عالية من إلعجمالية وإلسيطرة إلعفنية
فقط.

□ يجب إن يتكون إلعتمرين كليا من حركات
مرجحه بدون توقفات أو ثباتات.

□ إلعطابع إلععام إلعلحركات من إلعجاميع
إلعحركية إلعأوف، إلعثالثة، إلعأابعة إلعمتضمنة إلعدفع أو إلعلف من
فوق إلعرضة إلعقلة وإل ي ت يجب أن تؤدي إلعوقوف
إلعواضح عل إلعيدين (خلل 15 وقوف عل إلعيدين) حركات إل
يك وإلععودة إلعلعهاز إلعقبضة إلعملفوفة أو إلعط يان إلعألفع غ
ي مشموله بهذه إل لشوط يجب إلعثبات إلعإرتفاع إلعواضح
إلعجسم فوق إلععرضة خلل حركات إلعط يان.

□ غ ي مسموح بأداء إلعمرجات إلعخلفية

إل ي ت لإ تؤدي إلعحركات ذات قيمه وتكت ي ك فقط
بتعى ي إلعإتجاه أو إلعمرجات إلعخلفية إلعأسفل من أو إلع
وضع إلععلق إلعمنخفض.

اول: التعلق الثابت - المرحلة الابتدائية (ث ت - مد):

يهدف تعلم هذه المهارة إف تعويد إلعاب عل إساسيات إلمرحلة عل
إلعلة وكيفية إشد وإلرتخاء إثناء إلمرحلة مع إلعود عل إلمسكة إالصحة
نلحظ

إلجسم إلمستقيم ي ك إلمصورة رقم (1) من إالشكل وبداية

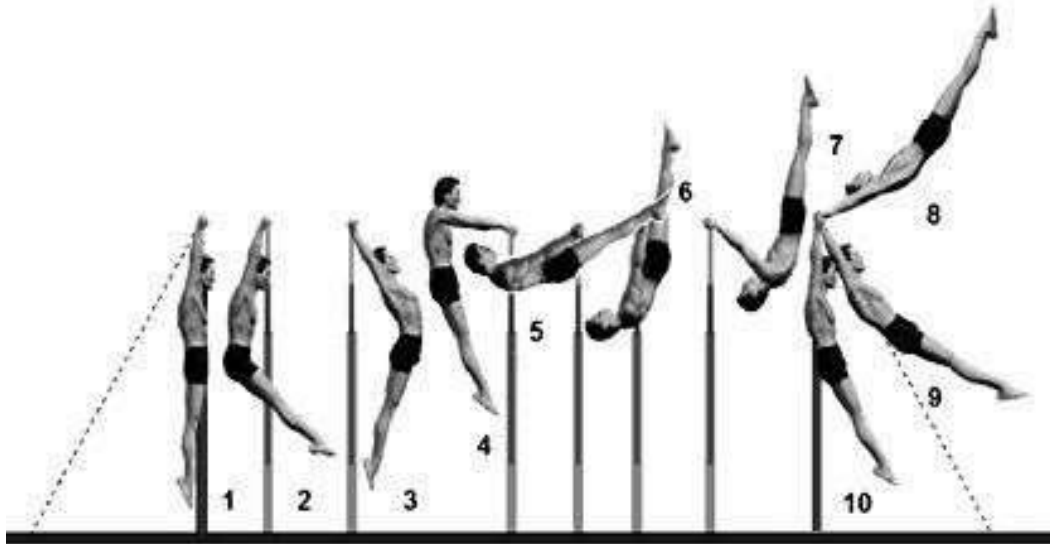
إلث ي ت ي ك إلمصورة رقم (2) وإلقوس ي ك إالظهر

ي ك إلمصورة إل ي ت تليها، يجب أن يتم ي إالأداء

بالإنسيابية مع مد

مفاصل إلجسم وتجنب إلث ي ت ي ك إلنراع ي و ي ك جميع مفاصل إلجسم
للمحافظة عل

إلشعة إلمناسبة للركة، إلتأكيد عل إلمد إلكامل ي ك نهاية إلمرحلة صورة رقم (8).



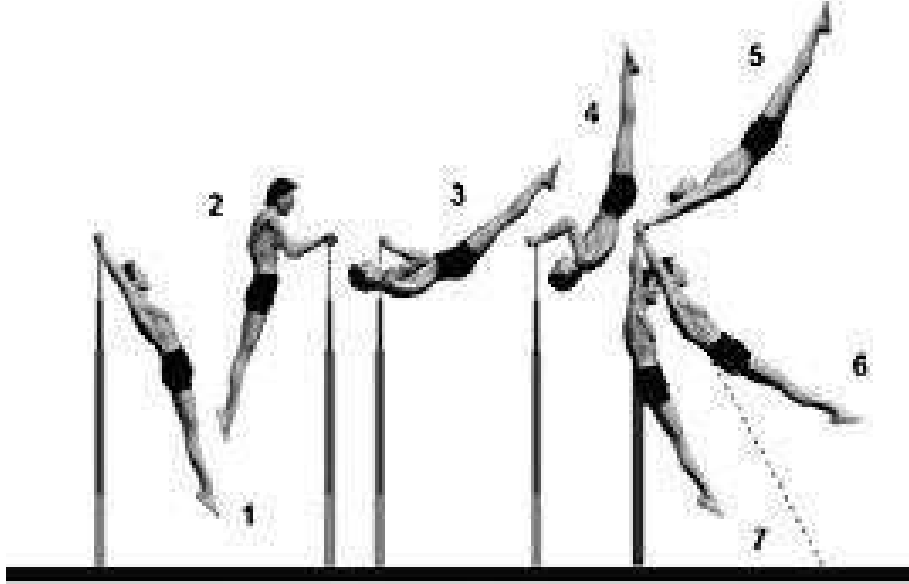
((إلمراحل الفنية لمهارة إلتعلق إلتابت - إلمرحلة إلبتدائية

(ث ي ت - مد))

ثانيًا : من المرحلة الأمامية الصغية " القبضة العادية " :

المرحلة السفلية بثت الذراع ي :

يتشابه الإدء لهذه المهارة مع المرحلة بمد الذراع ي بالنسبة لباي ك
إجزاء الجسم و ي ك إقسم ي الرئيس وإنها ي ن والذي يتم ي بالمد إكامل
والإنسياب بالحركة من بدئتها إف إنهاية.



(من المرحلة الأمامية الصغية " القبضة العادية " : المرحلة السفلية بثت الذراع ي)

ثالثًا : من المرحلة الأمامية بالتعلق الكب للارتكاز الامام :

تعد مهارة إكب من مهارات إطلوع عل جهاز إعلقة وتؤدى
من وضع إلتعلق بالمرحلة الإمامية حيث يقوم إلعاب بالمد إف
الإمام لإعل مع ث ي ت مفصل إورك بشعة ي ك إعل نقطة
باتجاه إصدر ومن ثم خطف إرجل ي إف لإعل وإيقاف
إلخطف بشعة مع إضغط عل إبار بالذراع ي إلممدودت ي