

شروط الفترة (برهة الانتظار):

- ٩- جَبَّ أن لا تكون الفترة أطول من اللازم حتى لا تُنسى الطلبة ما جاء فَّ المسم الإخباري
- 2- جَبَّ أن لا تكون الفترة الصر من اللازم وألا لن كُون هنان فرصة كافة لفهم حركات التمرن وتهيئة أنفسهم للأداء.
- 3- لا صَحَّ تخلل فترة الانتظار لأي شرح أو تشجّع أو تصحّح للأخطاء أو التنبيه من الولوع فُها لأنه سبب تلكو الطلبة فَّ تطبُّك المسم الاجرابَّ

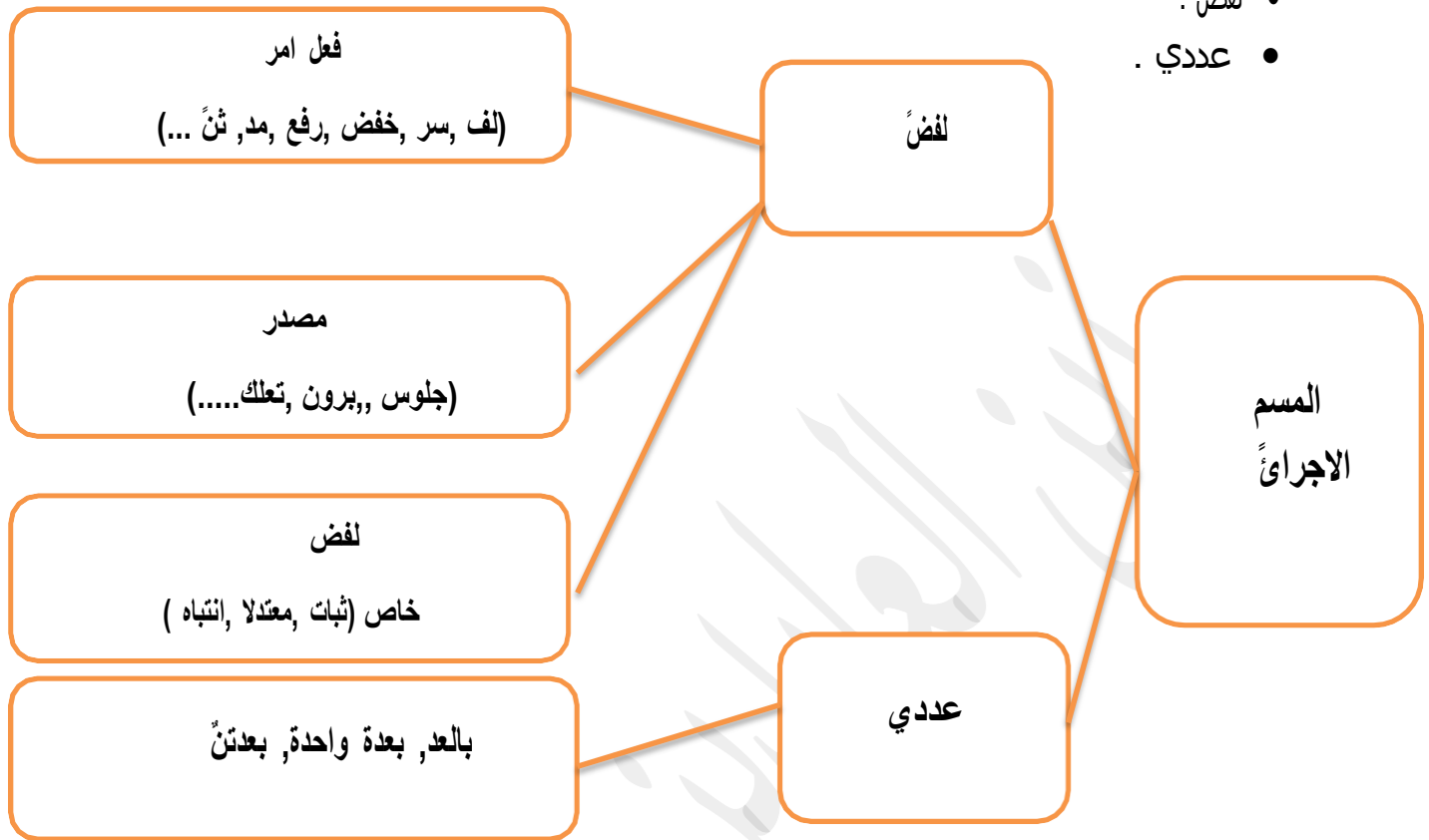
وهنالن بعض الحالات التَّ حتّاج فُها المدرس اطالة أو تمصرَّ الفترة وحسب الحالات ادناه: حالات اطالة الفترة :

- أ- إذا كان التمرنَّ صعبا حتّاج إلى فترة أطول لفهمه . ب إذا كان الطلاب من صيَّار السن .
- ت إذا كان مستوى الطلبة ضعفاً .

حالات الفترة لصرة .

- أ- إذا كان التمرنَّ سهل و واضح.
 - ب- للطلاب المدربنَّ من ذوي الكفاءة الحركة العالة.
- ثالثا - المسم الاجرائي:
- وهو المسم الاخرَّ من لسم الاعاز وأتَّ بعد الفترة (برهة الانتظار) والذي بدئ الطالب مباشرة بعده وفَّ اداء الحركة او الوضع او التولت عن الاداء ،ومسم الى نوعنَّ هما.

- لفضّ .
- عددي .



شروط المسم الإجراءي

٩- أن لَمْ ي المسم الاجراب بصورة معبرة عن سرعة ولوة الحركة، فكلما كان حاد ولصرّ فعنّ ان الحركة سوى تنفذ بسرعة ولوة اما اذا كان اكثر طولاً فشرّ الى بطا الحركة.

2- عدم مد حروى المسم الاجراب او تمسمّ الكلمات وانما نطّلك وحدة واحدة من المدرس لطرق الخاصة

بكتابة التمرّات

شتمل التمرنّ على ثلاث اجزاء ريسة هـ :- ٩ -

الوضع الابتداب.

2 -الحركة او الحركات المكونة له.

3 -الوضع النهاب.

أولاً : الوضع الابتدائي :-

وهو الوضع الذي تبدأ منه حركة أو حركات التمرن. ثانياً :

الحركة أو الحركات المكونة للتمرن:-

وهـ تمثل الجزء الرئيس الذي كـون التمرن والذي حـمك الهديـ منه.

ثالثاً : الوضع النهائي:-

وهو الوضع الذي تُخذـه الجسم عـمب الانتهاء من حركة أو حركات التمرن بصد تكرار التمرن أو

البدء فـ تمرن آخر أو إنهاء التمرن بموجة عام.

٩- كتابة الوضع الابتدائي :-

دُون الوضع الابتدائي عند بدء كتابة التمرن ووضع بن لوسن كبرن

[.....] ولد كُون الوضع الابتدائي واحداً مما أت :-

وضع أصل مثل:-

الولوي - الرلود - الجلوس وتكتب معرفة بالألت واللام. وضع مشتك من

الوضع الأصل مثل :-

الجلوس - المرفصاء - الولوي - المد عرضا إلخ.

-وضع أصل وأكثر من وضع مشتك :- ويكتب فـ

هذه الحالة بالترتب التالي:-

[وضع أصل - وضع مشتك بتحرن الرجلن - وضع مشتك بتحرن الذراعن - وضع مشتك بتحرن الجزع] .

مثل:

[الولوي فتحا الذراعن عالاً مل]

كتابة حركة أو حركات التمرن :-

تأت بعد كتابة الوضع الابتدائي مباشرة بعد لفل الموس [.....] ورأع عند كتابة كل حركة ما أت :-

*نوع الحركة : مثل ثنّ - مد - رفع - خفض إلخ.

*الجزء المراد تحركه : الذراعنّ - الجذع - السالنّ إلخ.

*الاتجاه المطلوب : مثل أمامًا - مابلًا - أسفل - سارًا - علًا إلخ

وتكتب بنّ لوسنّ صيّرّنّ وهّ عبارة عن العدات الفورة أو الموسمة مثل (2،9 4،9) إلخ.

ورّى البعض عدم ضرورة كتابة هذا الجزء من التمرنّ. ولد شتمل

التمرنّ على :-

حركة واحدة تكون صلبة التمرنّ:-

[الولوى [رفع الذراعنّ (2،9) الرجوع للوضع الابتدائي

وضع	نوع	تولّت	وضع
ابتدائي	الحركة	الحركة	نهاي

أكثر من حركة متعابلة وفّ هذه الحالة راعى كتابة الحركات حسب تسلسلها فّ

التمرنّ:-

[ولوى الذراعان علًا] ، ملّ الجذع أمامًا (4،9) ، سموط الجذع مع مرجحة الذراعنّ خلّقًا

أمامًا (7،5) ، الرجوع للوضع الابتدائي (9) وكرّر.

وهذا عنّ أن الجذع ملّ أمام ببطء فّ أربع عدات ثم سّمط أمامًا مع مرجحة الذراعنّ للخلق والأمام ، ثم سّتمّ مع رفع الذراعنّ علًا كما كان علّه عند بدء التمرنّ .

نماذج من التمارنّ البدنة المستخدمة خلال تطبكّ خطة الدرس:

- (الولوى) لفزات على البمعة 89 مرات . -
- (الولوى) هرولة بن الشواخص .
- (الولوى ، الذراعان خلى الرلبة)ثنّ ومد الركبتنّ مع ثنّ ومد الذراعنّ 89مرات
- (الولوى) ثنّ الجذع إمام أسفل ثم مدة عالا 89مرات.
- (الاستناد الأمام) ثنّ ومد الذراعنّ 89 مرات . -
- (التكور ،الذراعان أماماً) الدحرجة الأمامة .
- (الولوى ، الذراعان جانباً) السرّ على المسطبة .
- (الولوى) المفز بالمكان 3 لفزات ثم سحب الركبتنّ للصدر 9 مرات .
- (الولوى) ثنّ الجذع إمام أسفل وضيفة بالموضع ثم مدة عالا 9مرات .
- (الولوى) ثنّ ومد الرجلنّ خلفاً 89 مرات .
- (الولوى ،الذراعنّ جانباً) السرّ على المصطبة 89 مرات .
- تمرّن الرجلنّ (الولوى ، فتحاً ،ظهراً لظهر مسن الذراعان عالا) ثنّ الجذع إمام أسفل لحمل الزملّ 89 مرات .
- تمرّن رجلنّ (الولوى ، مواجه الزملّ) بالمفز ثنّ ومد الركبتنّ للأعلى 89مرات
- (الولوى ، تشابن الدنّ) ثنّ الركبتنّ كامل وصولاً الى وضع الجلوس ثم مدّها 89مرات .
- (الجلوس الطولّ ، الاستناد على الكفنّ) دوران الرجلنّ حول رجل الزملّ 89مرات .
- (الاستناد الأمام) ثنّ ومد الذراعان 89 مرات . -
- (الولوى) ثنّ الركبتنّ ثم المفز للأعلى 9مرات .
- (الجلوس الطولّ ، استناد على المرفمنّ) ثنّ وضم الرجلنّ 89مرات .