

ان هذه المساعدة تعني ان يقف المساعد بجانب الجهاز او خلفه اثناء أداء المهارة الحركية ولا يتدخل في إيدائها الا اذا ادعت الحاجة اليها حماية للتقليل من حالات السقوط وانقراض المعلم من الإصابات الخطرة كما ان وقوف المساعد بجانب الجهاز او القرب منه يبعث الاطمئنان والراحة النفسية عند المتعلم مما يساعد على تطبيق وتنفيذ ما تطلبه الحركة من نواحي فنية وشكلية

رابعاً/ طرق التدرج

لان الهدف الرئيس من طرق التعلم ومنها طريقة التدرج الحركة هي تعلم الماهرة الحركية واتقانها فان طريقة التدرج ي وسيلة من الوسائل تبسيط وتسهيل تعلم المهارات الحركية وخاصة المهارات الصعبة والخطرة ولا بد من ذكر بعض الميزات التي يجب ان تأخذ بنظر الاعتبار عند استعمالها وهي

- تعتمد على مستوى المتعلم وقابليته التوافقية وخبرة المدرس على استعمال كلا او جزء منها
- يجب ان تكون حركات خطوات التدرج متمشية مع الحركات الرئيسة ونفس مستواها

جهاز المتوازي للنساء

مقاييس الجهاز

- الجهاز عبارة عن عارضتين بيضويتين الشكل مصنوعة من خشب البلوط بداخلها قضيب من الحديد ينصع حالياً من الفايبر كلاس

- 1-ارتفاع العارضة العليا عن سطح الأرض 30.2
- 2-ارتفاع العارضة السفلى عن سطح الأرض 30.1
- 3-المسافة بين عامودين المتوازيين من النهايتين 42
- 4-المسافة بين القائمين 54-58
- 5-المسافة بين العامودين 48-50سم
- 6-مقطع العارضة ببيضوي ومساحة القبضة 41-51ملم

خصائص الجاهز المتوازي للنساء

من خصائص هذا الجهاز هو اختلاف العارضتين في الواحدة عن الأخرى وحركات هذا الجهاز تمتاز بجمالها ورشاققتها وقوتها وكذلك الى كثرتها الناتجة عن كثرة الأوضاع الأساسية التي يحتويها وتمتاز حركات الجهاز أيضا باستمراره بدون توقف والعمل على العارضتين والانتقال بينهما وحركة هذا الجهاز تشتمل على حركات الثبات والمرجحات والدوران والقلبات الهوائية والطلوع والقات حول المحور الطولي

الأوضاع الأساسية

- 1-التعلق هو تعلق الجسم بصورة عامودية والجسم يكون مستقيما والذراعان ممدودتين والمسافة بينهما بعرض الصدر والراس بينهما في وضعه الطبيعي يمكن أداء التعليق بثني الذراعين او تعليق زاوية