

المبادئ الأساسية لتعليم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين وبنات)

2- الارتكاز الامامي يرتكز الجسم بليدين على العارضة العليا او السفلى ويكون الجسم فيه مستقيما تقريبا والراس في وضعه الطبيعي مع استقامة الجسم والنظر الى الامام والامشاط القدمين مؤشرة

3- الارتكاز السرجي يرتكز الجسم بليدين على العارضة السفلى او بين العارضتين بفتح الرجلين مقاطع رجل الى الامام والآخرى الى الخلف ويكون الجسم مستقيم والرجلان ممدودتين وامشاط القدمين مؤشرة للأسفل والذراعان ممدودتين والراس في وضعه الطبيعي مع استقامة الجذع والنظر الى الامام

4- الارتكاز الخلفي

يرتكز الجسم بليدين على العارضة العليا او السفلى بالخلف او بين العارضتين مع جزء بسيط من الورك ويكون الجسم بصورة مستقيمة ومائل للخلف والراس بوضعه الطبيعي مع استقامة الجسم والنظر الى الامام وامشاط القدمين مؤشرة

5- التعلق الجالس يكون الجسم جالسا على السفلى ومواجه العارضة العليا ومسكها بليدين والجذع يكون مستقيما ومثنيا من مفصل الورك والرجلان ممدودين وامشاط القدمين مؤشرتين الى الأسفل والذراعين ممدودتين وتكون المسافة بين القبضتين بتسعه الصدر

6- التعلق القرفصاء والمشطان على العارضة السفلى يكون الجسم متعلقا بليدين مع استناد امشاط القدمين على العارضة السفلى بثني الركبتين على الصدر والذراعان الممدودتين والراس في وضعه الطبيعي

7- تعلق القرفصاء ومشط احدى القدمين على العارضة السفلى

يكون الجسم متعلقا على العارضة العليا مع اسناد احد مشطين القدمين على العارضة السفلى وثني الركبة على الصدر ورجل الأخرى تكون حرة وممدودة ومرفوعة الى الأعلى

التعلق المرجحة اماما التعلق الجالس الخلفي على العارضة السفلى

تبدئ الحركة من التعلق على العارضة العليا ومواجهة العارضة السفلى ورفع الرجلين امام ثم خفضهما للأسفل الخلف مع دفع منطقة الصدر الى الامام نقطة بداية المرجحة وعنده رجوع الجسم للأمام بالمرجحة تشد الذراعان قليلا مع رفع الرجلين اماما عاليا بثني مفصل الورك وامرارا من فوق العارضة السفلى ثم مد الذراعين ومد مفصل الورك لأخذ التعلق الجالس الخلفي على العارضة السفلى

نصف دورة امامية من الارتكاز الامامي للتعلق الجالس

من الارتكاز الامامي على العارضة العليا ومواجهة العارضة السفلى خفض الجذع للامام الأسفل ببطء وثني الورك قليلا مع رفع رجلين الى الأعلى ومع هذا الخفض ثني وشد الذراعين لسيطرة على الجسم اثناء الهبوط وذلك الان الجسم بدون شد عضلي يسقط بسرعة على العارضة السفلى نتيجة تأثير قوة جذب الأرض عليا وباستمرار نزول الجسم للأسفل ببطء سوف يلامس الورك العارضة السفلى وفي هذه الحالة تمد الذراعين ويأخذ الجسم وضع التعلق الجالس على العارضة السفلى ويجب ان تكون الرجلين ممدودين وامشاط القدمين مؤشرة وثني الراس نحو الصدر اثناء الهبوط

الطلوع بالمرجحة خلفي