

2- النهوض من القفز الارتقاء ان القفز الى ومن القفز يجب ان يكون واطى مع ميلان قليل بالجسم وتكون مقدمة القدمين تسان جهاز القفز أولا والثني بمفصل الركبتين يكون قليل عند القفز يتم مد مفصل الركبة مع مرجحة الذراعين امام عالي ا

3- الطيران الأول بعد القفز من القفز تعمل على مرجحة القدمين الى الخلف الأعلى مع البقاء الجسم مشدودا اثناء الطيران والتغلب على الخوف

4- الاستناد على الجهاز بذراعين ممدودتين مع المحافظة على بقاء الجسم مشدودا ثم دفع الجهاز بقوة وبسرعة قدر المستطاع بليدين على ان يكون وضعهما متوازيان وقريبا من بعضهما

5- الطيران الثاني هو الذي يكون بعد الاستناد على الجهاز الحصان ودفع الجهاز بقوة وبسرعة حتى يكون لدينا طيران ثاني وهنا يجب المحافظة على شد الجسم كي يتلاءم مع شكل القفزة

6- الهبوط يكون على مقدمة القدمين ويمتص الهبوط عن طريق ثني القليل في مفصلي الركبتين والورك والاستناد على كل القدم مع مرجحة الذراعين جانبا للتوازن

حركات القفز على جهاز القف ز

تشتمل حركات القفز على الحصان ما يأتي

1- قفز ضما متكوراً

-الركض بسرعة اثناء الركضة التقريب ية ويكون الجسم مائل الى الامام

-دفع القفز بالمشطين مع مد الجسم ومرجحة الذراعين امام عاليا

-في حالة الطيران يكون الجسم مشدود والذراعان ممتدتان الى الامام

-بعد وصول الرجلين الى نقطة سكونها الى مرجحة للخلف تسحب الرجلان لصدر ثم يدفع الحصان بليدين

- الهبوط يكون على مقدمة اليدين أولا وعلى كل القدمين ثانيا وتكون الذراعين جانبا عاليا لغرض الحفاظ على توازن الجسم

الأخطاء المتوقعة للقفز ضمأ على الحصان

- ثني الركبتين قبل ان توضع اليدان فوق الحصان او عندما يكون الجسم اقل من مستوى الافقي

- تمرير الرجلين من تحت احدى اليدين وليس بين الذراعين

- فتح الركبتين اثناء التكور

تصحيح الأخطاء

- إعادة بعض الخطوات التدريجية الضرورية وحسب نوعية الخطاء في الحركة

- التدريب على تقوية عضلات القفز للرجلين والتدريب على النهوض الصحيح

- التدريب على الركضة التقريبية الصحيحة وعلى الارتقاء

- استعمال كثير من لوحات النهوض لزيادة ارتفاع الجسم اثناء الطيران

طرق المساعدة