

"الجمناستك الابقاعمي"

"المحاضرة الثامنة"



المرحلة الثانية

د. هدى عيدان محمد

"ضرب الشاخص"

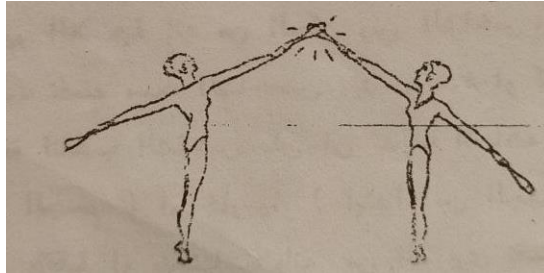
ضرب الشاخصين بالارض مع بعضهما مع الزميلة وربط السلسلة

بالشاخصين مع الموسيقى

ان **الضرب الايقاعي** هو عنصر يزيد من الايقاع الموسيقي ويجب ان يوضع بالسلسلة بطريقة طبيعية لتحقيق الحركة ومنسجمة مع الايقاع الموسيق ومن الممكن تنفيذ الضرب على الارض بشاخص واحد او بشاخصين معا او بالتعاقب وشاخص ضد آخر او مع الزميلة في الحركات الجماعية ويتم الضرب اما بجذع الشاخص بالرقبة أو بالقاعدة



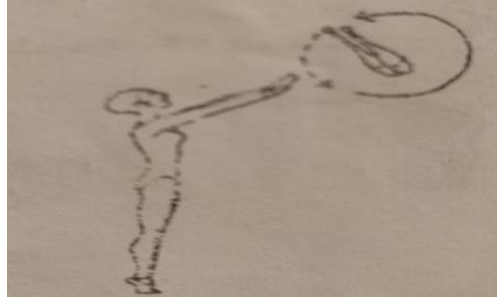
ضرب الشاخصين بلراس مع بعضهما



ضرب الشاخصين مع الزميلة (بالجذع)

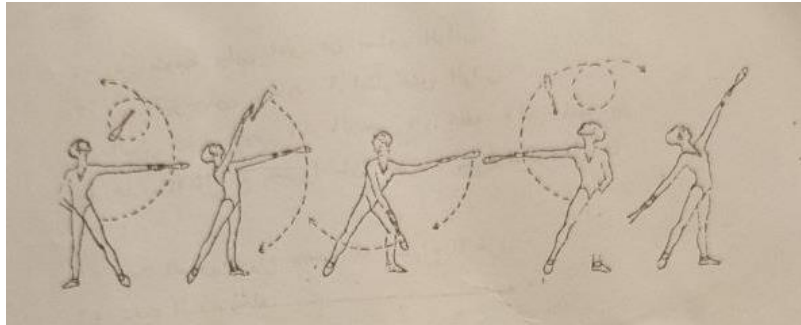
"رمي واستلام الشاخص"

أن الرمي والاستلام عنصران يصعب تنفيذها بالشاخص لذلك يتطلب بداعة في التكنيك وسيطرة وتركيزاً عالياً ولكي ترمى الاداة فمن الضروري أن يسبق الرمي تعليمك للأداة بغض النظر عن وضع اللاعب بوضع ثابت أو متحرك وهذا التعليم سوف ينتج رميا ذا مدى واسع وحركات مخروطية دوران الشاخص بالهواء افقيا أو عاموديا اما المتطلبات الاساسية عند تنفيذ الرمي فهي وجود ترابط بين الرجلين والجسم والذراعين، اما الوضع الابتدائي للرمي فيمكن أن يكون من الوقوف أو اي وضع على الأرض أو مع التحرك .



وهناك انواع من الرمي ويمكن أن ينفذ الرمي :

- ١- مع انقلاب الشاخص أو دونه.
- ٢- خلال وضع ثابت للجسم.
- ٣- مع عمل دوران بالشاخص خلال الطيران
- ٤- من القفز
- ٥- عند عمل اي عنصر من وضع القرفصاء أو من الدرجة ... الخ.
- ٦- مع ربطه بحركات أخرى.



وان اللاعبه ممكن أن ترمي الشاخص من قبلها بالتعاقب في الوقت نفسه مسك الشاخصين بيد واحدة أو كل شاخص بيد وانه وفقا لطريقة انقلاب الشاخص ممكن أن ندرك اتجاهه سواء اكان داخليا باتجاه الجسم ام خارجيا (ابتداء من الجسم) والانقلاب يكون عموديا ، وافقيا أو منحنيا.



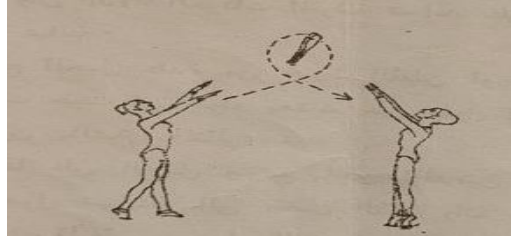
وانه من الضروري تقسيم الرمي حسب ارتفاع الشاخص عن الرأس الى:-

- ١- رمي قصير ويكون بمستوى الرأس.
- ٢- رمي متوسط ويكون اعلى من مستوى الرأس.
- ٣- رمي كبير ويكون بحدود ٤ امتار فوق الرأس.



وانه من الممكن تنفيذ الرمي أمام الجسم او خلفه أو جانبه ومن ربط هذه الأنواع مع بعضها بأن تكون:-

- ١- تحت المرفق للذراع نفسها أو للذراع الأخرى.
- ٢- تحت الكتف وخلفة.
- ٣- خلف الظهر .
- ٤- تحت الرجل او الساق.



"درجة الشاخص"

من الممكن تنفيذ الدرجة على الأرض أو على مختلف اجزاء الجسم الساق، الذراع الصدر الخ بالشاخصين معا او بالتعاقب