

محاضرات الجمناستك الفني

للمرحلة الاولى

م.د بيداء طارق

م.د ميساء رضا

م.م غفران بشير حمزة

للعام ٢٠٢٤-٢٠٢٥



الجلوس السرجي

يكون الجسم جالساً على العارضة فتحاً، ومحيط محور الكتفين فوق العارضة ومقطعاً لها.

• الوضع الابتدائي

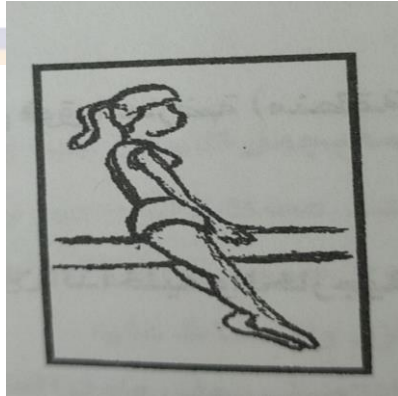
الوقوف المواجه، ارتكاز اليدين على حافتي العارضة القفز مع مرجحة دخول لاحدى الرجلين لأخذ وضع الجلوس السرجي.

الوصف الشكلي للمهارة الحركية

١. الجلوس على الورك فتحاً ومقاطعاً للعارضة.
٢. الجذع معتدلاً.
٣. ٣. الرجلان مفتوحتان وممدودتان
٤. ٤. الرأس في وضعه الطبيعي والنظر للأمام.
٥. ٥. اليدين على العارضة إما أمام الجسم أو خلفه حسب الحركة المطلوبة لادائها من هذا الوضع.

الايخطاء المتوقعة

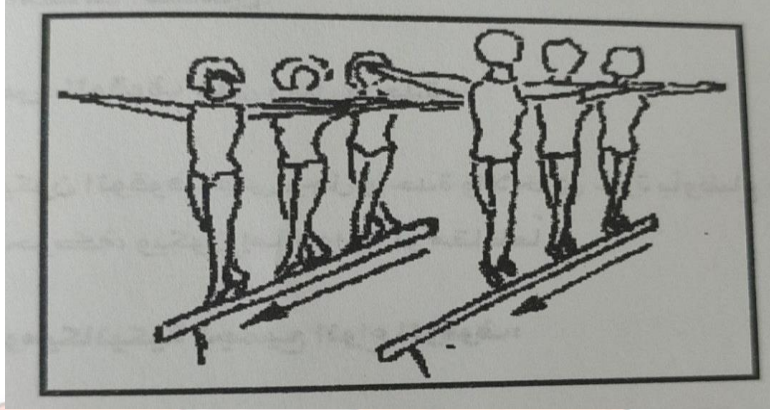
١. ارتخاء في الجسم وعدم شد عضلاته.
٢. ثني في الركبتين وعدم من الرجلين.
٣. ثني الرأس والنظر إلى الأسفل.



السير على عارضة التوازن

السير على عارضة التوازن يختلف عن السير الاعتيادي الذي يمارسه الانسان يومياً في حياته الاعتيادية وأصعب منه، والسير هو انتقال الجسم بأكمله من مكان إلى مكان بواسطة القوة الذاتية للأطراف السفلى.

والاتجاهات المستخدمة في السير هي الى الأمام والخلف وإلى الجانب



السير الى الامام والخلف

ويكون السير بجسم مشدود وبرشاقة، ويتطلب السير توافقاً في عمل العضلات والمفاصل مع ارتباط وانسجام وتعاون بين جميع حركات الجسم لتوفير الدقة وسهولة السير، ويكون انتقال القدمين الى الامام بتبادل عمل الاطراف السفلى، وأن توضع أمشاط القدم على سطح العارضة ثم الكعب، والنظر يكون على نهاية العارضة، أما الذراعين فتكون حركتهما بأوضاع مختلفة وتوافقية ملائمة مع حركة سير الرجلين ونقل القدم الخلفية يكون من الجانب الى الأمام.



الوصف الشكلي للمهارة الحركية

١. الجسم مستقيم .
٢. النظر الى نهاية العارضة.
٣. نقل القدم الخلفية يكون من جانب العارضة.
٤. الذراعان تأخذ أوضاع مختلفة في حركتهما.

السير الى الجانب

لا يختلف السير الى الجانب عن السير إلى الأمام أو الخلف إلا في الاتجاه ونقل القدمين بالتتابع وليس بالتبادل