



جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

محاضرة

كيفية كتابة التشكيلة الحركية

المحاضرة الخامسة

اعداد

م.م دعاء حسين

م.م شهد هيثم

م.م مريم عبد الجبار



للعام الدراسي

2024 – 2023

كيفية كتابة التشكيل الحركية

- يجب أن تتوافق الحركة مع الموسيقى
(حركات هادئة مع موسيقى هادئة)
(حركات سريعة مع موسيقى سريعة)
- التحرك بخطوط متتابعة وعدم الرجوع بنفس الخط، (تغيير الاتجاه).
- استغلال المساحة (مربع العرض) بجميع الاتجاهات، سواء كان مستقيم أو قطري.
- حركة البداية: تكتب حركة البداية بالتفصيل ابتداءً من الرأس إلى أخصم القدم، مع وضع الأداة.
- تكون حركة البداية ثابتة، ما لا يقل عن 30 ثانية، وتخصص من إجمالي وقت الموسيقى.
- تقسيم الموسيقى على الخطوط، وكل خط يحتوي من 7 إلى 10 حركات.
- تكتب الحركات بالعدّات (مثال تدوير الشريط أسفل فوق الرأس ب 2 عدة)
تكتب العدّات في نهاية الفقرة.
- تكتب الحركات: تذكر الحركات الجسم مع المهارات الأساسية أولاً ثم تذكر حركات الأداة (مهارات الأداة) مثال (الزحلقة للأمام مع حركة الشريط ثعبانية خلف جسم ب 4 عدة).

- ممكن أن تذكر حركتان في فقرة واحدة (وضع بينهم ثم) مثال (دوران الجسم

بالوخز مع حركة الشريط بشكل دائري عالياً، ثم دوران الجسم بالميزان مع

الشكل الثعلبي بالشكل الأفقي ب 6 عدة).

- حركة النهاية: تكون حركة إيقاعية ثابتة . وتكتب بالتسلسل من الأعلى إلى

الأسفل أو بالعكس من الأسفل إلى الأعلى . يفضل أن تكون حركة النهاية

مغايرة للحركة البداية وتحتوي على درجة صعوبة ووضع فني.

ملاحظة حركة البداية والنهاية يمكن أن تؤدي من الوقوف أو

الجلوس أو الاستلقاء والخ.

مثال لكتابة خط تشكيلة حركية

المهارات	ت
مسك الطوق من الخارج بالذراعين من وضع الوقوف	1
من الوضع نفسه اداء مهارة المرجحة الأفقية	2
اداء مهارة دحرجة الطوق على الأرض من ذراع اليمين الى اليسار وبالعكس	3
دائرة شكل (8) أسفل فوق الرأس مع اداء مهارة الدوران على الأمشاط	4
دائرة شكل (8) جانبي الجسم مع السير للامام	5
دائرة شكل (8) امام وخلف الرأس مع السير الجانبي الرجلين متقاطعتين ثم المرور داخل الطوق برجل اليمين ثم الخروج منه برجل اليسار	6
دحرجة الطوق بالارتداد على الارض	7
دحرجة الطوق على الظهر	8
تدوير الطوق جانب الجسم	9
رمي واستلام الطوق من الثبات	10

مثال لكتابة تشكيلة حركية



السلسلة الاجبارية للجمناستك الايقاعي

	<p>وضع البداية الوقوف مسك الطوق بذراعين (اليمين من الاعلى واليسار من الاسفل) النظر على الطوق والرجلين (اليمين امام الرجل اليسار متقاطعة)</p>
(٤ عدات)	- من الوضع الاول تدوير الطوق بذراعين على جهة اليمين نصف دورة ثم تدويره على جهة اليسار نصف دورة
(٤ عدات)	ثم دوران الجسم مع الدخول والخروج في الطوق من الاعلى
(٨ عدات)	- وضع الطوق على الارض ثم تدويره حول محوره مع الخطف برجل اليمين فوق الطوق ثم مسك الطوق بكلتا الذراعين بحركة متقاطعة ايقاعية
(٨ عدات)	- رمي الطوق والدخول فيه ثم الجلوس وعمل الدرجات الامامية ثم وضع الطوق على الارض والخروج منه
(٨ عدات)	- تدوير الطوق حول الرقبة مع دوران الجسم على الامشاط ثم تدوير الطوق حول الخصر من اليمين ثم تدوير الطوق حول الرجل مع حركة الميزان الامامي
(٦ عدات)	- درجة الطوق بارتداد ثم استلام الطوق بين الرجلين وبحركة ايقاعية مرجحته الى اليمين واليسار ثم الدخول داخل الطوق برجل اليمين والخروج منه بحركة ايقاعية
(٦ عدات)	- درجة الطوق على الظهر ثم تدوير الطوق جانباً
(٨ عدات)	- المشي اماماً مع تدوير الطوق جانب الجسم ثم اداء مهارة الرمي والاستلام من الثبات
(٨ عدات)	- تدوير الطوق فوق الرأس مع دوران الجسم على الامشاط ثم تدوير الطوق شكل & أسفل فوق الرأس مع الدوران على الامشاط
(١٢ عدة)	- السير للامام مع تدوير الطوق (شكل &) جانبي الجسم ثم تدوير الطوق (شكل &) امام خلف الرأس مع دوران الجسم نصف دورة للجانب ومرجحة الطوق للجانبين بحركة ايقاعية الدخول في الطوق برجل اليمين والخروج من الطوق برجل اليسار
	<p>وضع النهاية وضع الطوق على الارض امام الجسم مس الطوق بمشط الرجل اليمين مرتين ثم القيام برفع الركبة بزوايا قائمة مع الرجل المؤشرة للأسفل داخل الطوق مع مسك الطوق من الاعلى وسحبه بذراع اليمين والذراع اليسار ممدودة للجانب والنظر على الاداة</p>