



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

"الجمناستك الايقاعي"



المرحلة الرابعة

المحاضرة الثانية

أعداد

م.م دعاء حسين

م.م شهد هيثم

م.م مريم عبد الجبار

للعام الدراسي

2024 - 2023

ثالثا: تدوير شكل &:-

وهي عبارة عن دائرتين الأولى تعمل بواسطة تدوير الرسغ للداخل والثانية بواسطة تدوير الرسغ للخارج وينفذ هذا الشكل عموديا او افقيا ،يؤدي شكل & :-

- ✓ بقوة واستمرارية لضمان بقاء الشريط في حركة مستمرة ولا يسقط على الارض.
- ✓ يؤدي للجانبين بذراع عند مسك العصا وبذراعين عند مسك العصا بيد ومسك نهاية الشريط باليد الاخرى.
- ✓ يؤدي امام الجسم وفوق الرأس مع دوران الجسم.
- ✓ ويؤدي امام الجسم وخلف الجسم بذراع وبذراعين، بذراع عند مسك العصا وبذراعين عند مسك العصا بذراع ومسك نهاية الشريط باليد الاخرى.
- ✓ يؤدي من اسفل الرجلين بالقفز بالنهوض الفردي او الزوجي وفوق الرأس.

رابعا: الشكل الحلزوني:-

يتم تنفيذ الشكل الحلزوني من حركة معصم اليد والمرفق بشكل حركات دائرية متعاقبة وان اتساع الدوائر يحدد حجم الشريط المشكل وتمتاز حركة الذراع بدقة وانسيابية مستمرة وبنشاط وحيوية خصوصا الذراع التي تقدم بعمل حركات تدوير بالشريط وتنفذ الحركة الحلزونية بدون قطع في التنفيذ ويراعى عند اداء الشكل الحلزوني :-

- ✓ دوران الشريط بسرعة في حركة سريعة.
- ✓ دوران الشريط حول محوره على شكل دوامه.

ومن الاخطاء الشائعة بالشكل الحلزوني:

١- القطع في الحركة.

٢- القطع في رسغ اليد.

ولتصحيح هذا الخطأ يجب العمل على ابراز الدوران العمودي كبيرا وصغيرا ولأجل تقوية رسغ اليد يجب اعطاء تمارين قوة وكذلك اعطاء حركات حلزونية



متعاقبة وفي هذه الطريقة تتمكن اللاعب من التعلم في كيفية ربط حركات مختلفة والتي يجب تأديتها من رسغ اليد.

خامسا: الشكل الافعواني (الشريط الثعباني):-

يتم تنفيذ هذا الشكل افقيا او عاموديا وبإمكاننا تعلمه من الدوائر والمرجحات في ان واحد مع التحرك المستمر بالمدى الواسع للرسغ وتؤدي الحركات الثعبانية بالشريط من مفصل الرسغ بقوة وبتموجات خفيفة للذراع وتتضمن الحركات الثعبانية بالشريط من (٤-٥) حركات وهذا العدد من متطلبات الاداة للاعبة الجمناستك الايقاعي وتؤدي من خلال الطول الكلي للشريط ويمكن ادائها بشكل افقي في الهواء او اعلى من الارض او بشكل رأسي امام الجسم او فوق الرأس في الهواء.

سادسا: الرمي والاستلام:-

يعتبر الرمي من المهارات الاساسية في الشريط اذ يجب محاولة تعلمها بشكل صحيح وسهل والطيران يحتاج الى (زخم كبير) اي قوة دافعة كبيره اذ يجب ان يكون طيران الشريط عاليا وبقوة في الهواء وان لا تمس نهايته الارض والدفع عادة يعطى بحركة الذراع اما النهاية فتكون القوة الدافعة من رسغ اليد وان القيادة من رسغ اليد مهمة جدا والتي تنتقل خلال نقطة التوقف وتعطي زخم للشريط ويجب مسك الشريط دائما من نهاية العصا لأجل استمرار الحركات بدون تقطع.