

# محاضرات الجمناستك الفني

## للمرحلة الاولى

ا.د بشرى كاظم الهماشي

م.د ميساء رضا

م.م غفران بشير حمزة

للعام ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤



## حركات الهبوط (النهايات)

من المعروف ان الحركات الاساسية لعارضة التوازن هي الصعود اولاً واجراء حركات على طول العارضة ثانياً والهبوط منها ثالثاً،

## وامكانية اداء مهارات الهبوط من

١. وسط العارضة او من نهايتها

٢. من كلا الجانبين

٣. من الوضع الثابت أو الحركة او بعد اداء المهارة.

## الهبوط من القفز الى الأعلى

هي حركات هبوط من الوضع الثابت وان اتجاء مسارها الحركي الى الأمام الأعلى والأداءها بأوضاع مختلفة للجسم، ومع الدوران او من دونه. وتعد حركات القفز الى الاعلى من الحركات البسيطة والسهلة والاستعداد لاداء مهارات أكثر صعوبة.

جميع المهارات الحركية للهبوط تبدأ من الوقوف الموازي على سطح عارضة التوازن او المقاطع النهائي العارضة.



## الوصف الشكلي:

يكون شكل الجسم عند البداية وخلال الهبوط:-

- ١ . الوقوف على امشاط القدمين.
- ٢ . الذراعان الى الاسفل الخلف.
- ٣ . النظر الى الامام.
- ٤ . ثني بسيط لمفصلي الركبتين والورك.
- ٥ . عند الطيران يكون الجسم معتدلاً.
- ٦ . تشكل الذراعان أوضاعاً مختلفة عند الاداء وكذلك الرجلين وفي حالة الدوران يكون الدوران افقياً وعلى المحور الطولي بدورة كاملة او اقل او اكثر.
- ٧ . عند الهبوط تنثنى وتمد الركبتان لامتصاص قوة الهبوط وثني الجسم اماماً ثم مده وخفض ورفع الذراعين عالياً بانحراف

## الهبوط بالقفز المنحني فتحاً الموازي:-

يتم فتح الرجلين جانباً مع حني الجذع اماماً ولمس اصابع اليدين امشاط القدمين خلال الطيران في القسم الرئيس، ثم ضم الرجلين ومد الجذع ورفع الذراعين عالياً بانحراف في لحظة النزول الى الاسفل

