

محاضرات الجمباز الفني

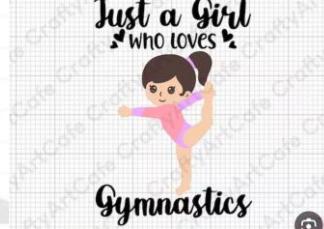
للمرحلة الأولى

اد. بشرى كاظم الهماشي

م.د ميساء رضا

م.م غفران بشير حمزة

لعام ٢٠٢٤/٢٠٢٣



حركات الهبوط (النهايات)

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

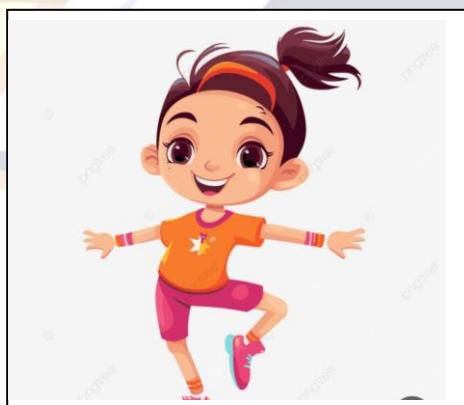
وإمكانية اداء مهارات الهبوط من

١. وسط العارضة او من نهايتها
٢. من كلا الجانبين
٣. من الوضع الثابت او الحركة او بعد اداء المهرة.

الهبوط من القفز الى الاعلى

هي حركات هبوط من الوضع الثابت وان اتجاه مسارها الحركي الى الامام الاعلى 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 النهائيي 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 تنتهي وتمدد الركبتان لامتصاص قوة الهبوط وثني الجسم اماماً ثم مده وخفض ورفع الذراعين عالياً بانحراف

الهبوط بالقفز المنحنى 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

