

المبحث الاول: الوقوف نصف دورة على القدمين الوضع الابتدائي:

الوقوف المقاطع - رجل للأمام والآخرى للخلف - وضع التخصر او اي وضع آخر.

الوصف الشكلي للمهارة:

١- الرأس والجذع على استقامة واحدة والنظر الى نهاية العارضة.

٢- الرجلان ممدودتان.

٣- الكعبين مرفوعتان عن سطح العارضة خلال الدوران.

المتغيرات البايوميكانيكية:

١- يدور الجسم على المحور الطولي الوهمي وعلى محور نقطة الارتكاز (امشاط القدمين).

٢- يدور الجسم نصف دورة افقية بدرجة (١٨٠°).

٣- الدوران يكون على امشاط القدمين لتقليل معامل الاحتكاك.

٤- تقريب امشاط القدمين من بعضهما مما يجعل قاعدة الارتكاز صغيرة والتي تسهل من عملية الدوران.

٥- للحفاظ على بقاء مركز ثقل الجسم فوق محيط قاعدة الارتكاز يجب المحافظة على اعتدال الجذع والنظر الى نهاية العارضة.

تفاصيل شرح الحركية:

أولاً: القسم التحضيري: وواجب الاداء فيه: -

١- اعتدال الجذع والنظر الى نهاية العارضة.

٢- رفع الكعبين والوقوف على امشاط القدمين.

ثانياً: القسم الرئيس: وواجب الاداء فيه:-

١- عمل نصف دورة افقية بـ (١٨٠°) درجة على جهة الرجل الخلفية.

٢- تحريك الذراعين بحركات مختاره اثناء الدوران.

ثالثاً: القسم النهائي: وواجب الاداء فيه:-

١- خفض الكعبين والوقوف على باطن القدمين.

٢- او اعادة الدوران مباشرة مرة اخرى.

الخطوات التعليمية (التدرج بالحركة)

- ١- اداء المهارة على الارض ثم على الخط المرسوم على البساط او بين الخطين.
- ٢- اداء المهارة على عارضة.
- ٣- اداء المهارة على المصطبة التوازن الواطئة.
- ٤- اداء المهارة على عارضة التوازن بأرتفاع متوسط ثم التدرج بالارتفاع.

الايخطاء المتوقعة:

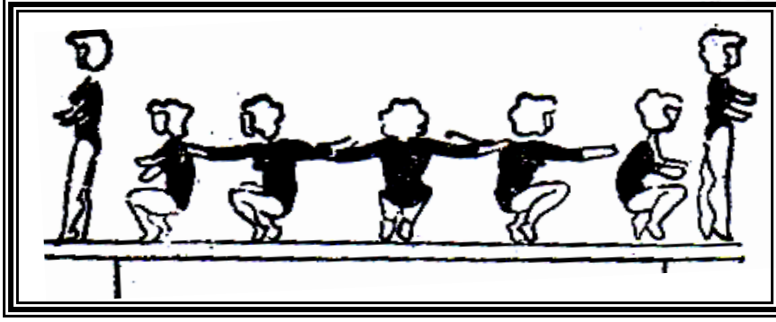
- ١- الدوران على باطن القدمين وليس على امشاطهما.
- ٢- حني الجذع الى الامام وعدم اعتداله.
- ٣- النظر الى الاسفل وعدم النظر الى نهاية العارضة.
- ٤- الوقوف بتباعد وضع القدمين مما يسبب في سعة قاعدة الارتكاز.

طريقة المساعدة:

تقف المساعدة قرب المتعلمة في احدى الجانبين. وتكون مستعدة لتقديم المساعدة عند الحاجة اليها.

المبحث الثاني: الوقوف المتكور المقاطع- نصف دورة على القدمين الوضع الابتدائي:

الوقوف المتكور المقاطع على امشاط القدمين - رجل للامام والاخرى للخلف - وضع التخصر او اي وضع للذراعين.



شكل (٥٥) الوقوف المتكور المقاطع- نصف دورة على القدمين

الوصف الشكلي للمهارة الحركية:

١- اعتدال الجذع والرأس.

٢- الوقوف المتكور والدوران على مشطي القدمين.

٣- النظر على نهاية العارضة.

المتغيرات البايوميكانيكية:

١- يدور الجسم على المحور الطولي الوهمي بنصف دورة (١٨٠) درجة وعلى محور نقطة الارتكاز (امشاط القدمين).

٢- الدوران يكون على مشطي القدمين لتقليل مساحة الاحتكاك والتقليل من معامل الاحتكاك.

٣- تصغير قاعدة الارتكاز بتقليل المسافة بين القدمين للحصول على محيط قاعدة ارتكاز صغيرة مما

تسهل في عملية الدوران لان مقدار معامل الاحتكاك يعتمد على مساحة قاعدة الاحتكاك.

٤- اعتدال الجذع والنظر الى نهاية العارضة يساعدان على بقاء والمحافظة على مركز ثقل الجسم ضمن محيط قاعدة الارتكاز.

شرح تفاصيل الحركة:

اولاً: القسم التحضيري: وواجب الاداء فيه:

١- رفع الكعبين عن سطح العارضة.

٢- المحافظة على اعتدال الرأس والجذع.

ثانياً: القسم الرئيس: وواجب الاداء فيه:-

- ١- عمل نصف دورة بـ (١٨٠) درجة على المحور الطولي الوهمي لجهة الرجل الخلفية.
- ٢- المحافظة على اعتدال الجذع والرأس للمحافظة على توازن الجسم.
- ٣- اداء حركات مختارة للذراعين اثناء الدوران.

ثالثاً: القسم النهائي: وواجب الاداء فيه:-

- ١- اما اداء مهارة اخرى مباشرة.
- ٢- او اداء نفس مهارة الدوران على الرجل الخلفية مباشرة.

الخطوات التعليمية (التدرج بالحركة)

- ١- اداء المهارة على الارض اولاً وعلى الخط او الخطين المرسومين على البساط.
- ٢- اداء المهارة على المصطبة.
- ٣- اداء المهارة على العارضة التوازن الواطئة.
- ٤- اداء المهارة على عارضة التوازن بأرتفاع متوسط ثم التدرج بالارتفاع.

الايخطاء المتوقعة:

- ١- الدوران يكون على باطن القدمين.
- ٢- عدم اعتدال الجذع والرأس مما يؤدي خفض الورك الى الخلف الاسفل مما يؤدي الى ابعاد مركز ثقل الجسم من فوق قاعدة الارتكاز (امشاط القدمين)

طريقة المساعدة:

تقف المساعدة قرب المتعلمة في احدى جانبي العارضة ومستعدة لتقديم المساعدة عند الحاجة اليها.

ملاحظة:

يمكن اداء المهارة بدورة كاملة (٣٦٠) درجة. في هذه الحالة تتغير اوضاع حركة الذراعين اثناء الدوران وخاصة في القسم الرئيس والنهائي، بتقريبهما او ابعادهما عن محور الدوران.