

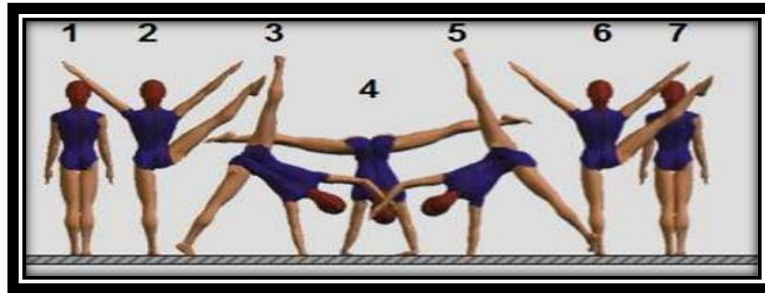


العجلة البشرية

وتعرف بمهارة (Cart Well) وتتميز بسهولة الأداء ولا يخلو منها التمرين في بساط الحركات الأرضية. يدور الجسم في هذه الحركة للجانب بزاوية (٣٦٠ درجة) حول المحور العميق والرجلين مفتوحة وتكون نقاط الأستناد رجل يد ثم يد رجل على أستقامة واحدة تبدأ الحركة من الوقوف الجانبي و الذراعين عالياً ترفع رجل واحدة (اليسار) باتجاه الحركة ثم تضع للجانب مرة أخرى ينقل مركز الثقل عليها مع مرحة الذراعين أمام عالياً، ثني الجذع اماماً مع وضع اليد اليسرى على الأرض وخلال ذلك تمرّج الرجل الخلفية فوق الرأس ومع دفع في رجل اليسار يمرّج الجسم ماراً بالوقوف على اليدين واليدان تماس الأرض الواحدة بعد الأخرى والرجلين مفتوحة مع المد في مفصل الكتف ثم الدفع في اليد اليسرى وأنتقال مركز ثقل الأرض على اليد اليمنى لحظة وضع رجل اليمنى على الأرض يتم الدفع باليد اليمنى بقوة من أجل زيادة دوران الجسم والوصول الى الوضع الابتدائي لاحظ الشكل (٢٩).

ويمكن أن تؤدي الحركة من عدة أوضاع ، من الوقوف الجانبي أو الوقوف المواجه وكذلك من القفز. ومن أجل منع حدوث تقوس في الظهر او ثني في مفصل الورك يجب أن يكون الورك مشدوداً عند المرور بالوقوف على اليدين.

شكل (٢٩)



الخطوات التعليمية

● اجتياز صندوق مقسم من الطرف إلى الطرف جانباً برجلين مثنية مغلقة ثم برجلين مستقيمة.

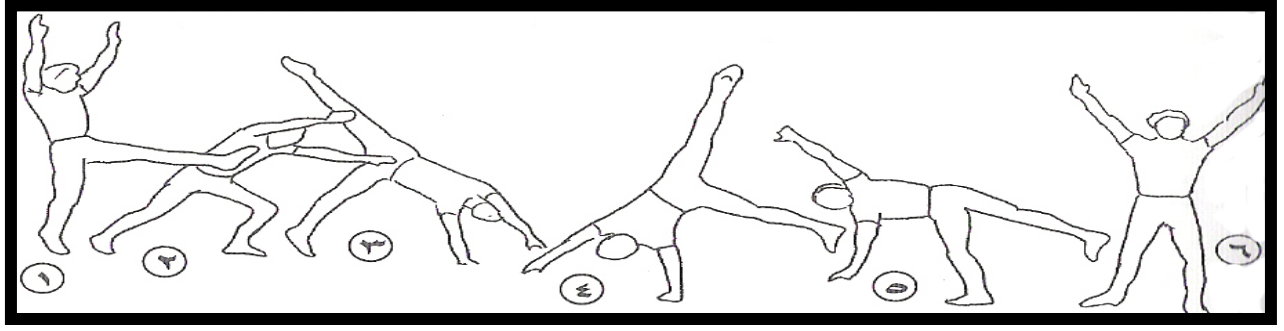
● الوقوف على اليدين برجل والنزول على الأخرى.

- استخدام خط مرسوم على الأرض بشكل منحني في بداية تعلم الحركة، يرسم على الأرض شكل قدمين ويدين ورأس بنصف قوس ويبدأ اللاعب بدون النظر الى أستقامة الرجلين والجذع بوضع يديه ورجليه على الرسم والتأكد فقط على أستقامة الذراعين بعد ذلك يتم التأكيد على أستقامة الرجلين والجذع.
- بعد اتقان التمرين السابق يبدء بجعل القوس المرسوم مستقيماً استخدام خط مرسوم على الأرض بشكل مستقيم.
- أداء الحركة على خط مستقيم بالمساعدة ومن ثم بدون مساعدة.
- وهناك طريقة أخرى وهي أستعمال أجزاء الصندوق الخشبي (وضع اليدين واحدة بعد الأخرى على حافتي الصندوق) ثم مرجحة الرجلين للمرور بالوقوف على اليدين والهبوط في الجهة الثانية. ويكررها بالعكس.
- من أجل تعلم العجلة البشرية من القفز يتم من فوق مصطبة أو صندوق خشبي بالأستناد باليدين على السطح العلوي من الصندوق مما يتطلب من دفع الأرض بقوة بالرجل الناهضة.
- من على صندوق مقسم لمستوى مائل.

الأخطاء الشائعة لاحظ الشكل (٣٠)

- التقوس في الظهر وعدم شد الورك عند المرور بالوقوف على اليدين.
- المسافة بين يد الأولى والثانية أقل من عرض الكتف (٤)
- كبر المسافة عند وضع رجل اليمين عن ذراع اليمين مما يؤثر على سرعة النهوض (٤).
- وضع اليدين على الأرض في ان واحد (٣).
- عدم مرور مركز ثقل الجسم في المنتصف تماماً (٣) .

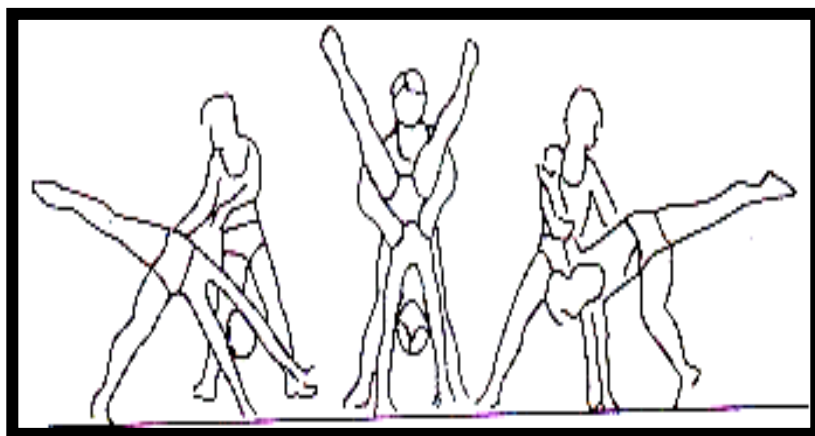
شكل (٣٠)



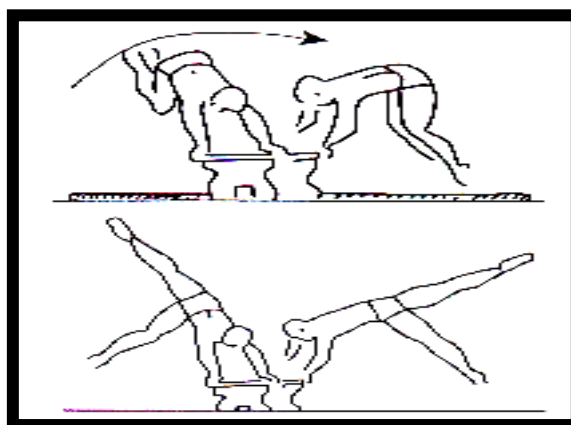
طريقة المساعدة

يقف المساعد خلف اللاعب ثم يضع الذراعين متقاطعتين بحيث تكون الذراع اليسرى أعلى الذراع اليمنى سفلى أو العكس حسب اتجاه اللاعب أو اللاعبه أثناء أداء الحركة ثم يمسك اللاعبه من الخصر (جانبى اللاعبه أعلى نقطة الحوض)، لاحظ الشكل (٣١) عند أداء اللاعبه الحركة يتحرك المساعد مع اتجاه الحركة جانباً مع رفع الورك ومساعدتها على الدوران جانباً مع استمرار المتابعة حتى نهاية الحركة، وكما موضح في الشكل ادناه؛ ويمكن استخدام طرق ووسائل مختلفة للمساعدة في تعلم العجلة البشرية وكما موضح في الأشكال (٣٢، ٣٣).

شكل (٣١)



شکل (۳۲)



شکل (۳۳)

