

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المحاضرة السادسة بعنوان:

(أوضاع التمارين البدنية)

ضمن مادة طرائق التدريس للمرحلة الثالثة



اعداد

أ.د. نهاد محمد علوان

أ.د. هدى عبد السميع

أ.م.د. نديمة بدر محمد

٢٠٢٤-٢٠٢٥

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ثانياً : أوضاع مشتقة من وضع الجلوس المتربع بتحريك الذراعين

١- وهي تقريباً نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين مع مراعاة أن اصطلاح الوضع هو (الجلوس) أو (الجلوس المتربع) أو (الجلوس، الذراعان جانباً) وحسب نوع الحركة في التمرين.

٢- أوضاع مشتقة من وضع الجلوس بتحريك الجذع.

وهي أيضاً نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الجذع ولكن من وضع الجلوس وإن الاصطلاح يكون كالتالي (الجلوس، الثني جانباً) و (الجلوس، التقوس) الخ.

٣- الأوضاع المشتقة من الجلوس بتحريك الرجلين.

١- (الجلوس الطويل) كما في الشكل (١)

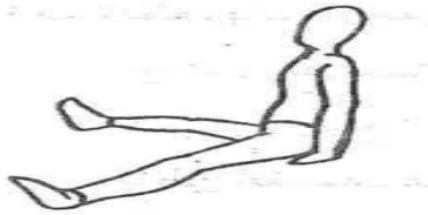
الايعاز: وضع الجلوس الطويل خذ



الشكل رقم (١)

٢- (الجلوس الطويل، فتحاً) هذا الوضع كما في الوضع السابق إلا أن الساقين تتباعدان مسافة مناسبة كما في الشكل (٢).

الايعاز: الجلوس الطويل فتحاً خذ.



الشكل رقم (٢)

رابعاً: - الأوضاع المشتقة من وضع البروك

الأوضاع المشتقة من وضع البروك بتحريك الذراعين

وهي نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ولكن الوضع هنا هو وضع البروك مثلاً.

(البروك، الذراعان عالياً)

والإيعاز له: وضع البروك خذ

الذراعان عالياً رفع

(البروك، الذراعان جانباً).

الإيعاز له: وضع البروك خذ

الذراعان جانباً رفع

الأوضاع المشتقة من وضع البروك بتحريك الجذع.

هي أيضاً نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الجذع ولكنها من وضع البروك.

مثلاً (البروك، الثدي جانباً) أو (البروك، ميل).

الأوضاع المشتقة من وضع البروك بتحريك الرجلين.

(جلوس البروك) أو (البروك الجالس) وفي هذا الوضع يركز الجسم على الركبتين والمشطين ولكن الجلوس يكون

على الكعبيين كما في الشكل (٣).

والإيعاز له: وضع البروك الجالس خذ.



شكل رقم (٣)

(نصف البروك) أو (البروك النصفي) وفي هذا الوضع يكون البروك ولكنه يرتكز على ركبة واحدة وتحرك الرجل الأخرى إلى الأمام في زاوية قائمة بين الساق والفخذ والايغاز له كما في الشكل (٤).

- وضع نصف البروك خذ.



شكل رقم (٤)

خامساً: - الأوضاع المشتقة من وضع الاستلقاء

١- الأوضاع المشتقة من وضع الاستلقاء بتحريك الذراعين.

هي نفسها الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ولكن الوضع هنا هو الاستلقاء ما عدا وضع الذراعين خلفاً فيكون كالتالي:

(الاستلقاء، الذراعان جانباً) أو (الاستلقاء، الذراعان عالياً).

٢- الأوضاع المشتقة من وضع الاستلقاء بتحريك الجذع (أماماً أو خلفاً).

في وضع الاستلقاء لا توجد أوضاع مشتقة بتحريك الجذع (لأن تحريك الجذع في هذا الوضع يحوله إلى الجلوس الطويل).

٣- الأوضاع المشتقة من وضع الاستلقاء بتحريك الرجلين.

وفي هذا الوضع تكون الحركة برفع الرجلين عالياً أما معاً أو بشكل فردي أو برفع الرجلين فتحاً مثلاً.

أ- (الاستلقاء، الرجلين عالياً).

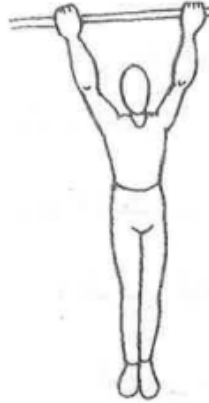
الايغاز له: وضع الاستلقاء خذ.

الرجلين معاً عالياً رفع.

سادساً: أوضاع مشتقة من وضع التعلق

أوضاع مشتقة من وضع التعلق بتحريك الذراعين.

- أ- (التعلق بالمسك من الأعلى) كما في الشكل (٥)
- ب- والايغاز له: بالقفز المسك من الأعلى تعلق.
- ت- ويكون هذا الوضع المشتق الجسم كما في وضع التعلق.
- ث- اتجاه الكفين للأمام باتجاه الجسم.



شكل (٥)

-التعلق بالمسك من الأسفل.

يكون هذا الوضع المشتق الجسم كما في وضع التعلق إلا أن راحتي الكفين موجهتان للوجه. كما في الشكل (٦)

الايغاز له: بالقفز المسك من الأسفل تعلق

أو التعلق بالمسك من الأسفل قفز



الشكل رقم (٦)

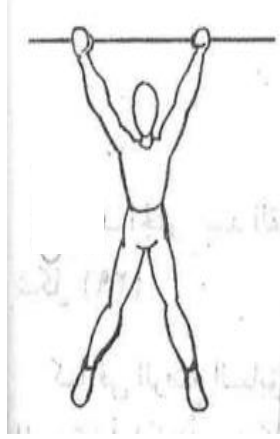
أوضاع مشتقة من التعلق بتحريك الرجلين

(التعلق، فتحاً) كما في الشكل (٧)

يكون الجسم في وضع التعلق.

الرجلين مفتوحتان.

الايجاز: التعلق فتحاً خذ



الشكل رقم (٧)

لا توجد أوضاع من التعلق بتحريك الجذع حيث أن الجذع في مثل هذه الحالة يكون ثابت.

سابعاً: الأوضاع الأخرى

هناك بعض الأوضاع وهي كثيرة الاستعمال في التمارين البدنية والتي يختلف فيها ثقل الجسم عن ما هو عليه في الأوضاع الأساسية الأصلية وهي كالتالي:

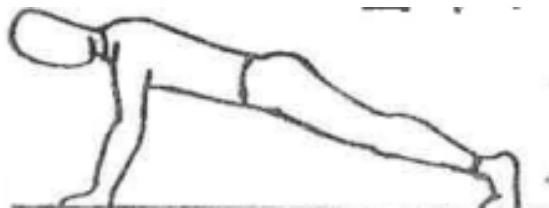
١- (الانبطاح المائل) أو ما يعرف بالاستناد الأمامي. حيث يركز الجسم على اليدين والمشطين والذراعين ممدودتان باستقامة).

والايجاز له: وضع الانبطاح المائل خذ.

٢- (الانبطاح المائل العالي) أو الاستناد العالي وهنا اليدين موضوعتان على الجهاز بحيث يكون مستواها أعلى من مستوى القدمين كما في شكل رقم (٨).

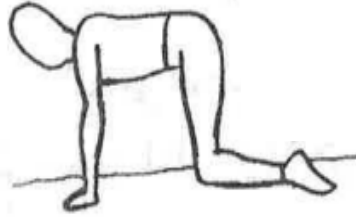
والايجاز له: الانبطاح المائل العالي خذ.

أو وضع الاستناد العالي خذ.



شكل رقم (٨)

٣- (البروك الموازي) وفي هذا الوضع يكون البروك من وضع اليدين على الأرض أمام الركبتين ويكون الجذع موازياً للأرض على أن تكون المسافة بين الذراعين باتساع الصدر كما في الشكل (٩).
والايغاز له: وضع البروك الموازي خذ.



الشكل رقم (٩)

٤- (الانبطاح المائل الأفقي)

الايغاز: على اليدين وقوف.



الشكل رقم (١٠)

٥- (الوقوف على الأربع) يرتكز الجسم على القدمين واليدين. وتكون الركبتان مفردتين.
الايغاز: على الأربع وقوف.



الشكل رقم (١١)