

الجمناستك الايقاعي

- المرجحات بالحبل

من أبسط المهارات التي تؤدي بالحبل وفيها يتم:

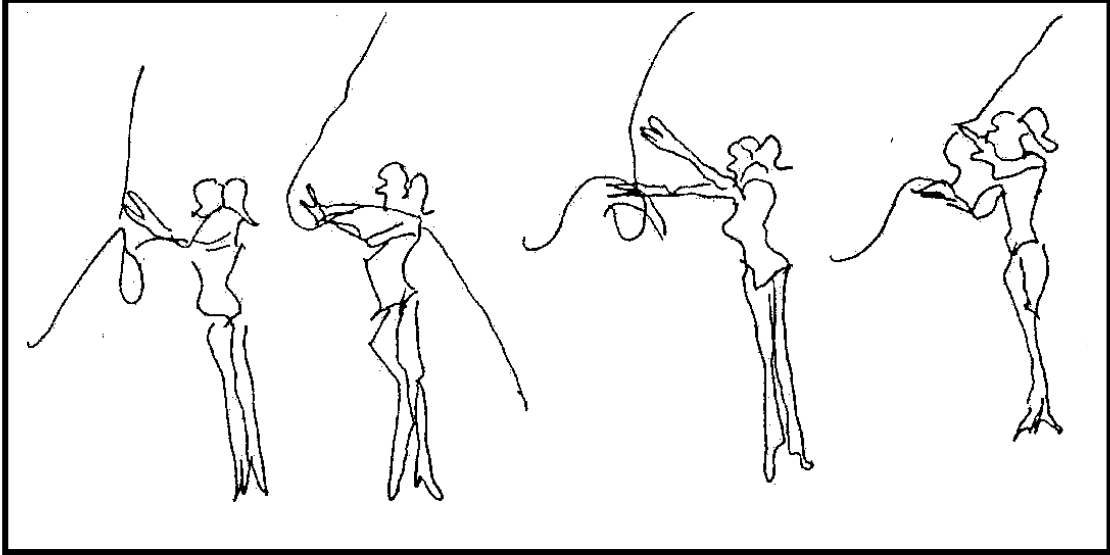
- مد الذراعين كاملاً أثناء الأداء وتكون الحركة من مفصل الكتف.
- ابد من متابعة الرأس للحركة لتقديم الشكل الجمالي النهائي للمهارة.
- تؤدي المرجحات بالحبل باليدين أو بطي الحبل الى جزئين إما أماماً أو خلفاً أو بجانب الجسم يميناً أو يساراً وتنقسم الحركات بمرجحة الحبل الى:
 - مرجحة الحبل أمام الجسم من جانب لآخر وتتم حول المحور السهمي.
 - المرجحة البندولية خلف الرأس وتتم حول المحور السهمي.
 - مرجحة الحبل بجانب الجسم أماماً وخلفاً وتتم حول المحور الافقي.

٧- الشكل رقم(8):-

نوع من أنواع المجموعات الحركية الفنية لاستخدام الحبل ، وهي نوع من أنواع الدورانات بشكل (8) وتشمل الأتي:

-أشكال (8) باليدين معاً في شكل متتال.

-أشكال (8) باليد الواحدة بعد الأخرى بشكل متتابع (طواحين).



وتؤدي الإشكال (8) كالآتي:-

-أشكال ثمانية بدوران الحبل باليد أمام الجسم وخلفه وعلى الجانبين في شكل دائري بيد وباليدين.

-أشكال (8) بدوران الحبل على جانبي الجسم في شكل دائري مترابط مع ضم اليدين وتقارب طرفي الحبل وهذا الشكل (8) يعمل على المحور الأفقي.

-أشكال (8) بدوران الحبل فوق الرأس ثم الوثب فوقه أثناء دورانه أسفل القدمين ، وهذا الشكل يعمل على المحور الرأسي.

-أشكال (8) أمام الجسم وفوق الرأس مع دوران الجسم.

التدرج التعليمي لبعض مهارات الحبل:-

أولاً: مهارة الوثب داخل الحبل (وثبة الخطوة الخطوة داخل الحبل):

التدرج:-

- تجميع الطالبات مع شرح جزء معرفي عن وثبة الخطوة ومراحل الأداء الحركي والمحاور التي تعمل عليها المهارة ومعرفة نوع قدم الارتقاء واتجاه الحركة والتركيز على مراحل الأداء الفني للمهارة وذكر العضلات التي تعمل أثناء الأداء.

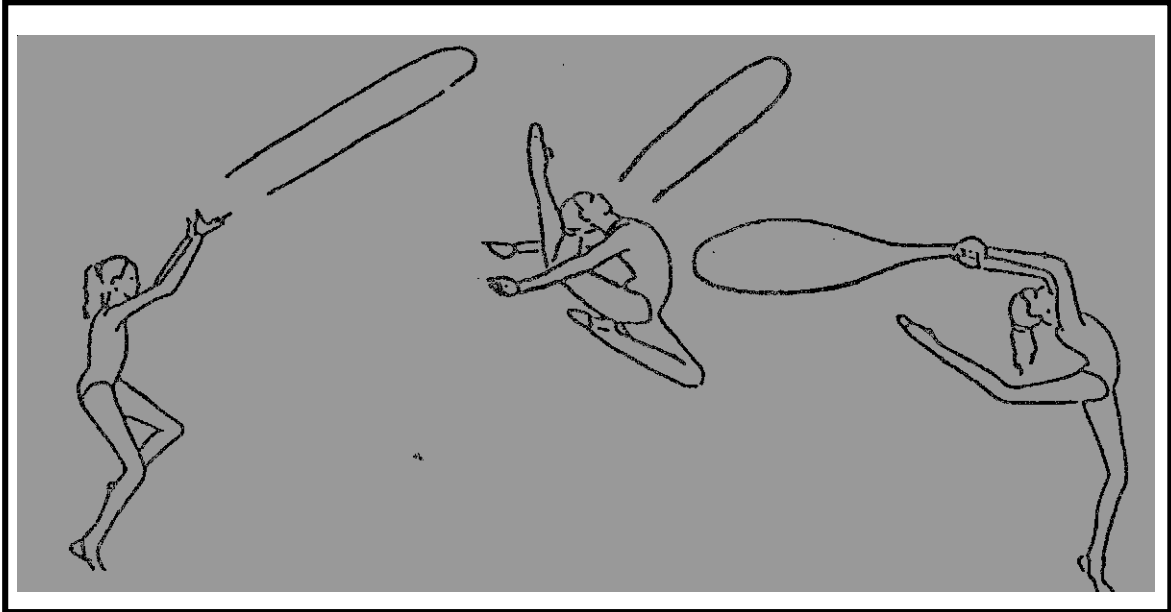
مثال:-

مهارة وثبة الخطوة من الوثبات الأساسية للجسم وتتم بالارتفاع على قدم والهبوط على الأخرى ، وتتكون مراحلها من الاقتراب الارتقاء والطيران والهبوط وتعمل تلك المهارة حول المحورين الأفقي والرأسي معا ، وتتم الحركة في الاتجاه للأمام ولأعلى، وتعمل عدة عضلات هامة خلال الأداء منها عضلات الفخذ والقدمين والظهر والذراعين في حالة أدائها مع الحبل .

- عمل مثال جيد عن طريق الوسائط التعليمية كالصور والأشكال التوضيحية أو الأفلام أو الكمبيوتر ، ثم تقديم نموذج جيد بواسطة طالبة لديها خبرة سابقة عن المهارة.
- تؤدي الطالبة وثبة الخطوة حرة بدون أداة مع التركيز على الارتفاع عالياً وتؤديها في جميع الاتجاهات.
- تؤدي وثبة الخطوة مع خطوة سبق تعلمها للارتقاء على قدم ومرجحة الأخرى بحيث يمر الحبل بين الرجلين مع مرجحة الرجل الخلفية عالياً لخروج الحبل من الخلف.
- تؤدي وثبة الخطوة من الاقتراب ثلاث خطوات بالجري والارتقاء عالياً وأداء الوثبة مع دوران الحبل للإمام.
- أداء المهارة من الاقتراب بالزحقة الأمامية ويراعى فرد الأمشاط والركبة خلال الأداء مع دوران الحبل أسرع ليمر من خلاله الجسم.
- يتم ربط مهارة الخطوة داخل الحبل مع مهارة أخرى تسبقها وتليها.

ثانياً: مهارة رمي الحبل عالياً مع أداء وثبة الحلقة ثم الاستلام:-

- تجميع الطالبات وتقديم جزء معرفي عن المهارة.
- تعدُّ وثبة الحلقة من الوثبات الأساسية التي تؤدي بالجسم ويتم فيها الارتقاء على قدم والهبوط بالقدم الأخرى ، وتعمل تلك المهارة على المحور الرأس والأفقي وتحتاج لمرونة فقرات العمود الفقري مع قوة ومرونة لعضلات الفخذ ويكون اتجاه المهارة لأعلى وللإمام ، ومن الممكن أن تؤدي في المكان وحينئذ تسمى قفزة الحلقة حيث يتم الارتقاء على القدمين والهبوط على القدمين.
- توضيح مثال جيد للمهارة من خلال الوسائط التعليمية كالصور وأفلام الفيديو والكمبيوتر مع تقديم نموذج جيد لطالبة لديها خبرة في أداء تلك المهارة.
- تؤدي الطالبات وثبة الحلقة من الثبات في جميع الاتجاهات مع التركيز على تحديد قدم الارتقاء والارتفاع عالياً.
- تؤدي الطالبات المهارة في الاتجاه المحدد لها ذلك مع التقدم للإمام.



- تؤدي الطالب
- تؤدي الطالبة وثبة الحلقة مع دوران الحبل استعداداً للرمي.

- ترمي اللاعبة الحبل عالياً من وضع الثبات والتركيز على زاوية خروج الأداة والاستلام في أعلى نقطة.
- يتم الرمي والاستلام مع التقدم للإمام وارتفاع زاوية خروج الأداة بحيث يرسم الحبل شكل قوس في الهواء ومراعاة الاستلام في أعلى نقطة.
- تؤدي المهارة كاملة مع ربطها بوثبة الحلقة من الثبات.
- تؤدي المهارة كاملة مع التقدم للإمام.

ثالثاً: مهارة الشكل الثماني للحبل أماماً وخلف الجسم مع الانتقال الجانبي:-

التدرج:-

- تجميع الطالبات مع تقديم جزء معرفي عن المهارة (مثل) الإشكال (8) حيث إنها تعتبر من المجموعات المهارية لأداة الحبل ، وهي تعمل حول المحور الأفقي أو السهمي وتؤدي والحبل مضموم في يد واحدة أو في اليدين والحبل متباعده.
- تقديم مثال جيد للمهارة بواسطة طالبة لديها خبرة سابقة بالمهارة.
- يبدأ التدرج بتعلم تلك المهارة بدوران الحبل أمام الجسم في شكل دائرة كاملة مع رجوع اليد لوضعها الأصلي.
- تعلم دوران الحبل من خلف الجسم في شكل دائري وفي نفس اتجاه الدوران الأمامي مع ثني الذراع ثم فردها ومراعاة رجوع الحبل أمام الجسم لوضعه الأصلي.
- تبدأ الطالبة بربط الدوران الأمامي للجسم مع الدوران الخلفي بشكل متتابع.
- يتم ربط الشكل(8) متكامل مع التقدم الجانبي للرجلين أثناء الأداة بحيث تؤخذ الخطوة الأولى مع الدوران الأمامي للحبل وتؤخذ الخطوة الثانية مع الدوران الخلفي ورجوع الحبل لوضعه الأصلي.

التدرج التعليمي لتعلم الأدوات بوجه عام:-

- تعلم المسك الصحيح للأداء .
- البدء في تعلم المهارات البسيطة السهلة أولاً ثم يليها المركبة،
- تعلم المهارات بيد ثم تعلم أدائها باليد الأخرى .
- تعلم المهارة في اتجاه ثم يليه تعلمها في الاتجاه الآخر .
- أن تؤدي المهارات في مستويات مختلفة .
- عند تعلم المهارات المركبة يجب تبسيطها وتجزئتها باستخدام الطريقة الجزئية .
- بعد تعلم المهارات المختلفة وإتقانها يتم ربط أكثر من مهارة .
- تعلم المهارات من الثبات ثم تؤدي من الحركة .
- ربط المهارة بعناصر حركات الجسم المختلفة .
- تكوين مجموعات حركية مختلفة وتركيبات متنوعة مع مصاحبة الموسيقى لتكوين جملة حركية مركبة .