

## أداة الحبل(Rope):-

يعدّ الحبال من الأدوات التي اعتاد أن يلعب بها أطفالنا في الشوارع والحدائق ، وهي من ألعابنا الشعبية ، وكان للعبة شد الحبل مباريات تقام بين الشباب ، ولقد أوضحت الرسومات التي سجلها القدماء على المعابد والآثار ، أن الحبال أخذت دوراً لا يستهان به في ألعاب الاطفال والشباب ، ويرجع الفضل في إدخال الحبال ضمن الأدوات اليدوية الى جوتس موث ، وفرديريك لودنيج ، إذ قام جوتس موث في حوالي عام 1981 بكتابة فصل كامل لبعض الحركات باستخدام الحبال في كتابة " مقدمة الحركات الالمانية" ومنذ ذلك الحين عم استخدام الحبال في الحركات الغرضية لبعض الألعاب كالملاكمة وألعاب القوى ، ولكنه لم يعم استخدامه في الحركات وخاصة حركات الوثب والمرجحة الا منذ عام 1930.

## مواصفات الحبل:-



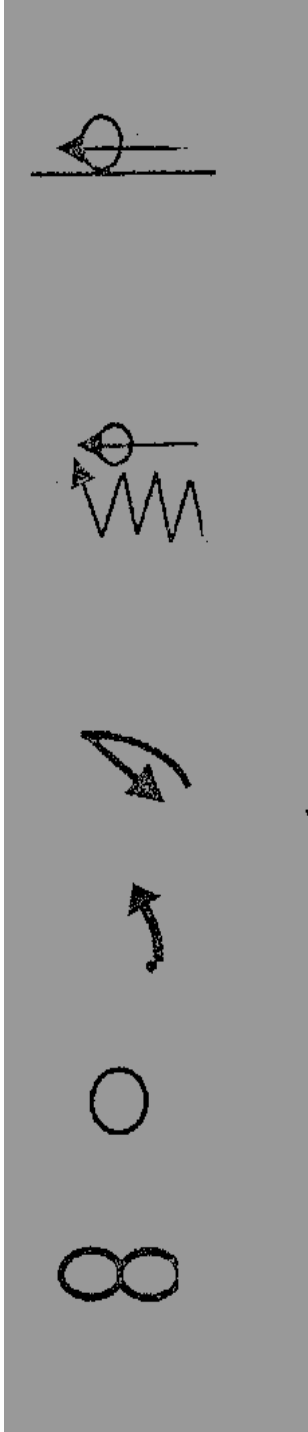
يصنع الحبل من خيوط القطن او الكتان ، ويتوقف طول الحبل على طول اللاعبة حيث تضع اللاعبة طرفي الحبل تحت الإبطين ، والوقوف على منتصفه بقدميها مع شد الحبل جيداً.

وتظهر أهمية أداة الحبل في تحسين عمل الأجهزة الداخلية وخاصة الجهاز التنفسي ، كما يعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية الهامة للجسم مثل القوة العضلية والتوافق والرشاقة والسرعة ، وهذه العناصر تحتاج إليها لاعبة الجمناستك الإيقاعي خلال الممارسة كما يستخدم كوسيلة للارتقاء بالأداء البدني.

أما المجموعات الحركية الفنية المستخدمة بأداة الحبل هي :-

1-الحبل مفتوح بكلتا اليدين مع الدوران أماماً أو خلفاً مع الوثبات داخل الحبل.

2-الحبل المفتوح بكلتا اليدين مع الدوران أماماً أو خلفاً مع حجلات داخل الحبل.



-1 الرمي والاستلام.

-2

-3 رمي احد نهايتي الحبل.

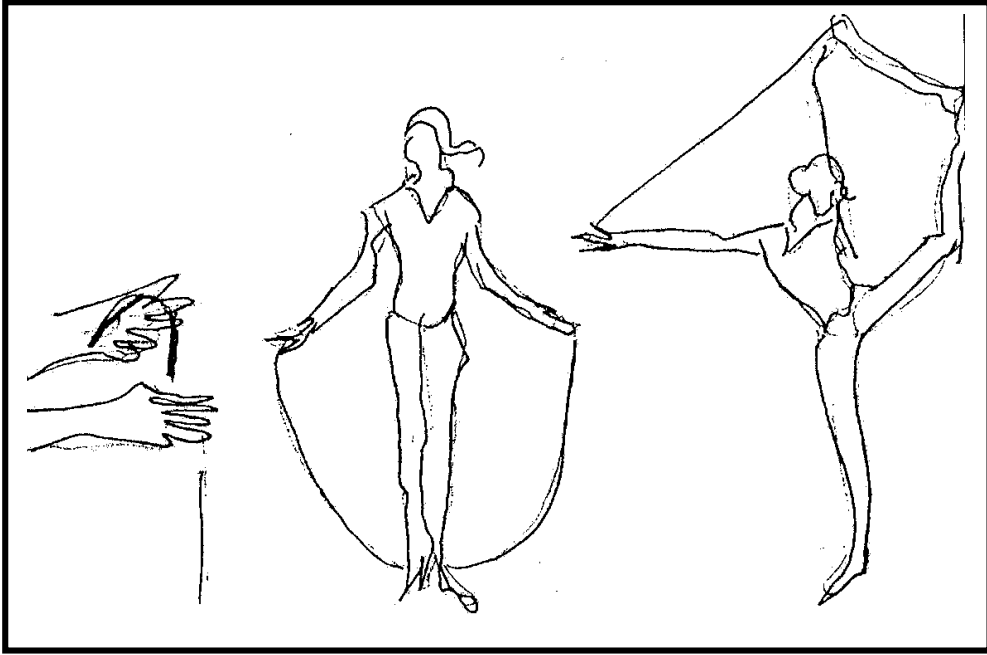
-4 دورانات.

-5 المرجحات.

-6 الشكل (8).

-7 تموجات.

## نماذج لمسك أداة الحبل



ويمكن مسك الحبل أثناء الأداء الحركي من الطرفين ويكون الحبل مفتوحاً بكلتا اليدين مع الدوران أماماً أو خلفاً أو بضم الطرفين في يد واحدة أو يمسك من المنتصف أو من خلال ثني الحبل على جزئي ، أو باليدين وإحدى القدمين.

- الحبل بالحبل مع لمس القدمين أماماً خلفاً بالتبادل.

- الزحقة الجانبية بالحبل مع فتح وضم القدمين.

- الوثب مع عمل دورتين متتاليتين (دبل) بالحبل.

وتؤدي تلك الفقرات والحجلات الصغيرة أما في المكان فتعمل على المحور الرأسي او بالتقدم مع الحركة للأمام أو للخلف وتعمل على المحورين الأفقي والرأسي.

## 1- الوثبات داخل الحبل:-

ويتم الوثب داخل الحبل بدوران الحبل اماماً أما بقدم واحدة أو بالقدمين في توقيت واحد ويراعى الاتي:

- الارتفاع المناسب عن الأرض بحيث يظهر وضع الجسم أثناء الطيران.
  - الشكل الواضح للوثب أثناء الطيران.
  - الهبوط الخفيف مع عدم لمس الحبل للأرض خلال الهبوط إلا لمهارة تلى الحركة.
- مثال: وثبة الليب داخل الحبل حيث تؤدي (للإمام ولأعلى).

