

## - الدورانات بالحبل:-



وهناك نوعان من أنواع الدوران بالحبل وتنقسم الى:

-الدوران الرأسي بالحبل.

-الدوران الأفقي بالحبل.

في الدوران الرأسي بالحبل (العمودي): ويكون وضع الحبل عمودياً على الأرض ويتم الدوران العمودي بجانب الجسم أماماً وخلفاً ويعمل حول المحور الأفقي (الدوران الجانبي).

والدوران الرأسي أمام الجسم وخلفه ، وايضاً الدوران مع ضم طرفي الحبل أو تباعدهما أعلى الرأس بيد واحدة او باليدين.

الدوران الأفقي للحبل فيكون:-

-الدوران الأفقي للحبل أسفل الجسم ويتم بالوثب لأعلى في وضع القرفصاء.

-الدوران الأفقي للحبل فوق الرأس ويتم بدوران الجسم والحبل معاً سواء بضم طرفي الحبل او تباعدهما بيد واحدة أو باليدين ويراعى الأتي:

• يتم الدوران الأفقي والحبل موازياً للأرض.

• تؤدي حركة الدوران مع رسغ اليد الواحدة او اليدين معاً.

• يرسم الحبل شكل دائرة متكاملة أثناء الدوران.

## - 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 او 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.

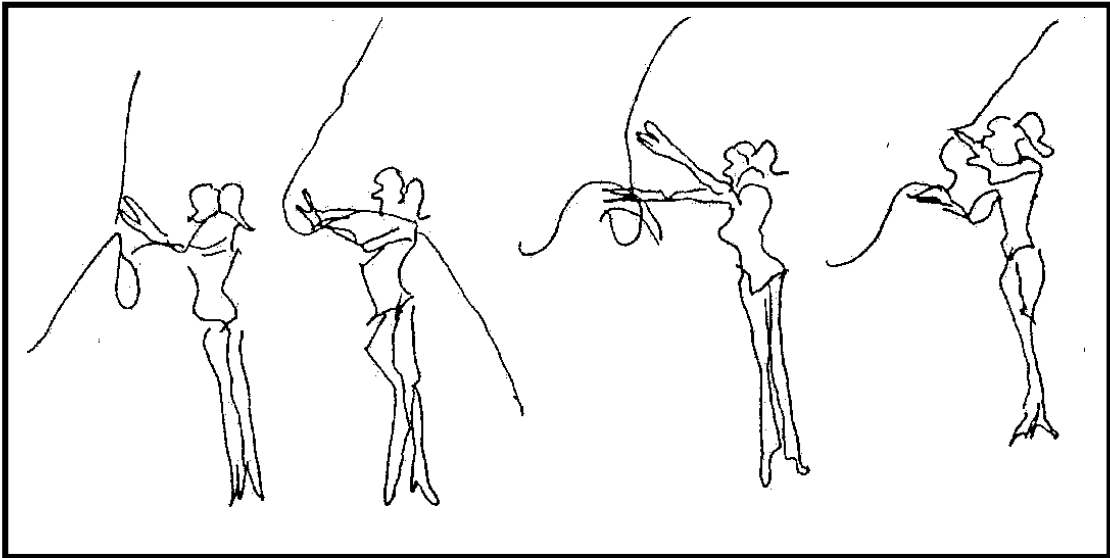
-مرجحة الحبل بجانب الجسم أماماً وخلفاً وتتم حول المحور الافقي.

### - 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).



وتؤدى الإشكل (8) كالأتي:-

-أشكل ثمانية بدوران الحبل باليد أمام الجسم وخلفه و على الجانبين في شكل دائري بيد وباليدين.

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

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

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