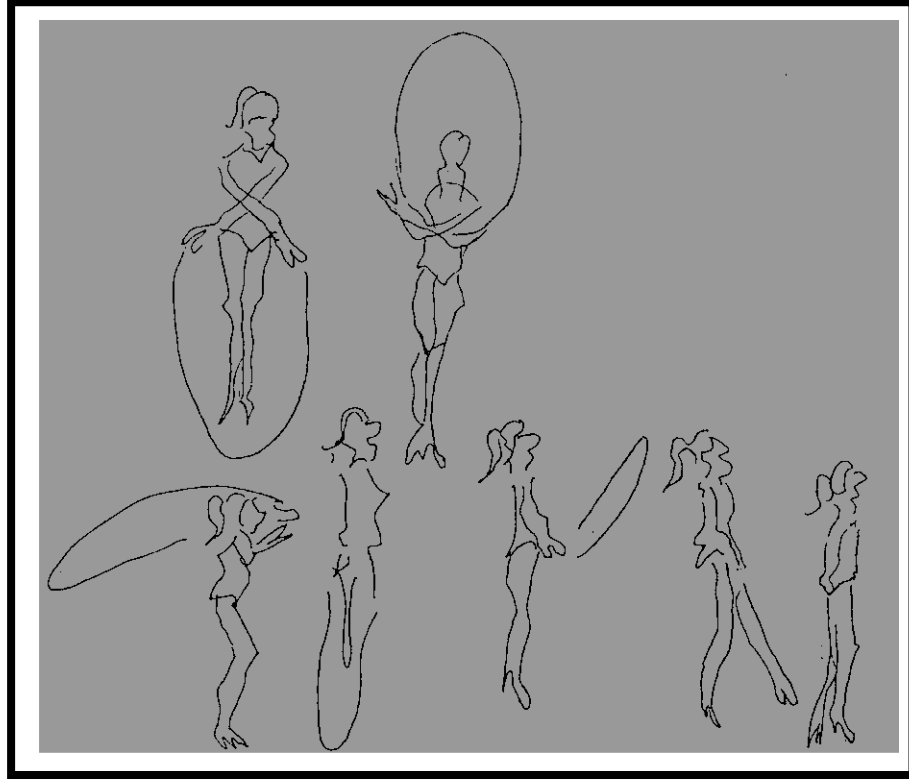


## - الحجلات والقفزات داخل الحبل:-

تستخدم الوثبات والقفزات الصغيرة للربط بين المهارات والصعوبات المختلفة بأداة الحبل وتؤدي إما بشكل منفرد أو في سلسلة مترابطة ومن أمثلتها:

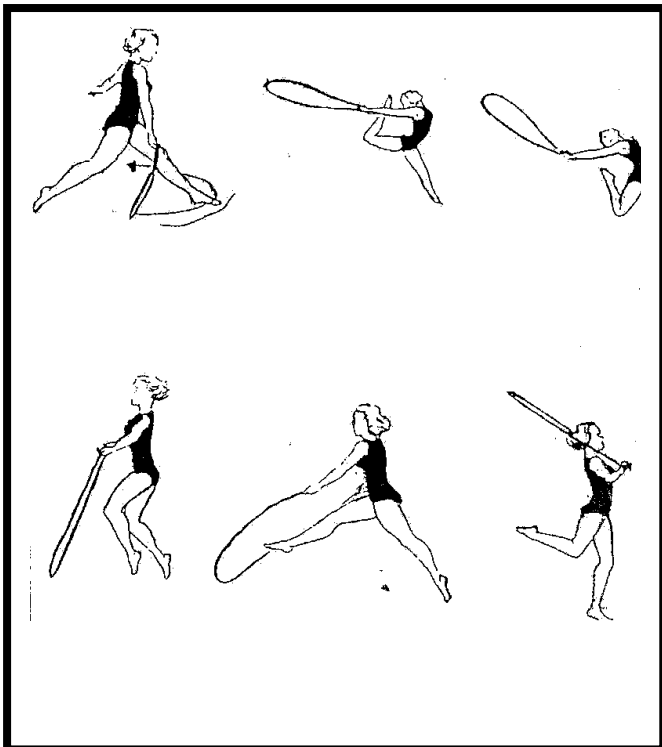
- الحجل أماماً وخلفاً مع دوران الحبل.
- الحجل المتقاطع.
- الحجل مع ضم القدمين أماماً خلفاً بالتبادل.
- الزحلقة الجانبية مع فتح وضم القدمين.
- الوثب مع عمل دورتين متتاليتين (دبل).



## - رمي واستلام الحبل:-

الرمي والاستلام من المجموعات الحركية الفنية المستخدمة في أداء الحبل ويراعى الأتي عند الرمي واستلام الأداة.

-أثناء الرمي يراعى زاوية خروج الأداة بحيث يكون زاوية الاتجاه لأعلى ومائلة بعض الشيء.



-أن تكون الذراع ممدودة عالياً عند استلام الأداة.

-ممکن أن تؤدي الرمي والاستلام مع مهارة من عناصر حركات الجسم أو بدون.

-وتتنوع مهارة الرمي واستلام الحبل كالاتي:-

-الرمي والاستلام بيد واحدة.

-الرمي بيد والاستلام باليد الأخرى.

-رمي طرفي الحبل واستلام بنفس اليد او باليدين م

-رمي الحبل لأعلى من المنتصف استلام من الطرفين بيد او باليدين.

-رمي الحبل والاستلام خلف الظهر (في غير مجال الرؤية).

-رمي بجزء من الجسم أو بإحدى القدمين والاستلام باليدين أو بيد واحدة.

-الرمي والاستلام في وضع على الأرض.

وتعمل تلك المهارة على المحور الراسي حيث يتم الرمي عالياً والاستلام عالياً.

ومن الممكن أن يتم إما عن طريق:-

-دوران الحبل بجانب الجسم(حول المحور الأفقي) كحركة تمهيدية تسبق الرمي يليها الرمي.

-أو دوران الحبل أمام الجسم بحيث تخرج الأداة للإمام ولأعلى بزاوية تسمح للاعبة بأداء

مهارات أخرى بالجسم مع التقدم واستلام الحبل.

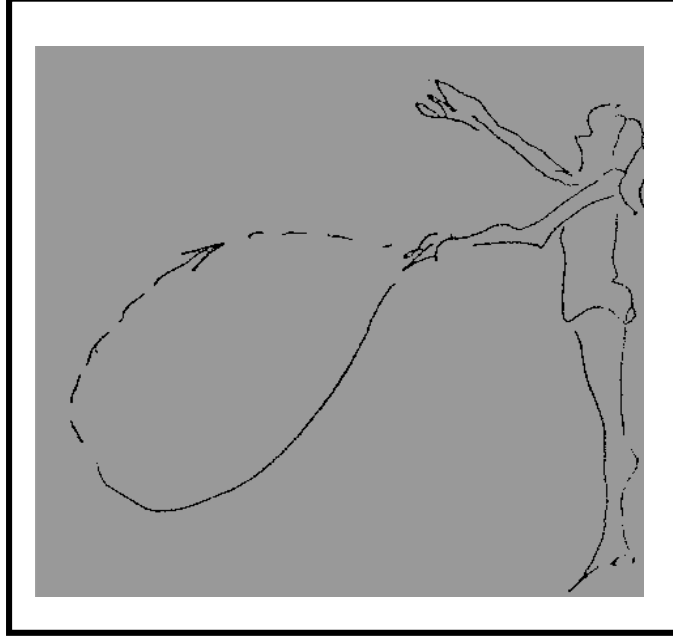
#### ٤- رمي أحد نهايتي الحبل:-

نوع من أنواع الرمي البسيط وهي من المجموعات الفنية الهامة في استخدام أداة الحبل ويتم ذلك

برمي إحدى نهايتي أو طرفي الحبل أثناء مسكه بيد واحدة أو باليدين ، ويتم الاستلام بنفس اليد

او باليد الأخرى وذلك عن طريق رجوع الحبل في اتجاه الجسم خلال استلامه دون جذبه عاليا

تتم هذه الرميات على المحور الأفقي ، والحبل في وضع موازٍ .



## ٥- 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 أو 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

أو تباعدهما بيد واحدة أو باليدين ويراعى الآتي:

- يتم الدوران الأفقي والحبل موازياً للأرض.
- تؤدي حركة الدوران مع رسغ اليد الواحدة أو اليدين معاً.
- يرسم الحبل شكل دائرة متكاملة أثناء الدوران.