

## أسس وضع التشكيلة الحركية في الجمناستك الإيقاعي:

يجب أن تحتوي التشكيلة الحركية الاختيارية أو الإجبارية (الحجل الحركية) أن كانت فردية أو جماعية على الحركات الأساسية التي حددها القانون الدولي كالخطوات الإيقاعية ، خطوات الركض والسير ، القفز ، التوازن ، الوثب ، الدوران بعض الحركات الاكروبايكية كالدحرجات وحركات المرونة والتناسق التام الذي وصلت إليه اللاعبة كالثني في الجذع بكافة اتجاهاته ، المرجمات في مفصل الكتف والورك الخ.

أن كل ماورد في الحركات أو المهارات الحركية المتنوعة تتيح الفرصة للاعبة لإظهار مرونتها وتوافقها العضلي والعصبي فضلاً عن مهارتها الخاصة ، كما يجعلها تظهر مدى الانسجام بين المدى الحركي والسرعة.

أن تركيب التشكيلة الحركية يجب أن يكون وفق القانون ورغبة اللاعبة والى انسجام الوزن الحركي مع الإيقاع الموسيقي الخاص مع ملاحظة التبادل الموزون بين الشد والارتخاء.

وهناك شروط نص عليها القانون الدولي للجمناستك الإيقاعي يجب مراعاتها عند وضع تشكيلة حركية متنوعة ومتكاملة في بنائها وهي:-

1- وضع خطة للتحرك على بساط الحركات الأرضية التي تبلغ مساحتها 12×12 بحيث تشغل اللاعبة اكبر مساحة من البساط.

2- اختيار الحركات الموجودة في القانون الدولي للجمناستك الإيقاعي على أن تتضمن الصعوبات التالية:-

F= 0.6

0.1=A

G=0.7

B=0.2

H=0.8

C=0.3

I=0.9

D=0.4

J=0.10

E=0.5

حيث تشمل الصعوبات القانونية على الحركات التالية:-

### أولاً: القفزات والوثبات:-

أن كل صعوبات القفز والوثب يجب ان تتوفر فيها المميزات الآتية:

- الارتفاع الجيد للقفزة والوثبة.

- ثبوت الشكل والوضوح خلال الطيران.

- وضوح الشكل.

القفزة أو الوثبة من دون ارتفاع ومن دون ثبات وعدم الظهور بوضوح في الشكل الكافي يعاقب عليها بالخصومات القانونية.

### وتختلف القفزات والوثبات من حيث:-

- شكل الارتفاع والهبوط.

- شكل الجسم أثناء الطيران.

أما بالنسبة لشكل الارتفاع والهبوط فيقسم القفز والوثب الى انواع:-

- الارتفاع بالقدمين والهبوط عليها.

- الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القدم نفسها.

- الارتفاع بالقدمين والهبوط على قدم واحدة.

- الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القدمين.

- الارتفاع بقدم والهبوط على القدم الأخرى.

وتلك النوعيات المختلفة من الارتفاع تعلم اللاعبة الدقة في الأداء أثناء الطيران .

## ثانياً – الاتزان:-

تمتلك صعوبات الموازنة خصائص أساسية هي:-

- أن تكون على مشط القدم أو إحدى الركبتين.
- وضوح الاتزان.
- يعطي شكلاً أو تعريف عن شكل معين.
- اتساع الشكل.
- انسجام الأداة مع الوضع الذي يؤخذ مع عدد من الحركات كحد أقصى (2 أو 3) حركات للأداة وملامتها مع مستوى الصعوبة.

## ثالثاً- الارتكازات:-

صعوبات الارتكازات يجب أن تتوفر فيها المميزات الآتية:-

- أن تؤدي على الأصابع.
- تمتلك شكل ثابت وظهورها بوضوح خلال الدوران حتى نهايتها.
- اتساع في الشكل.