**المحاضرة السادسة**

 **التمرينات المساعدة العامة**

**تمرينات الاسترخاء والتمطية و المرونة .**

**وتستخدم في قسم الاحماء العامة وفي القسم الختامي (التهدئة ) لتمرينات الاسترخاء و لتمرينات المرونة**

**تمرينات الاسترخاء**

****

**تمارين المرونة .**

****

**تمرينات الرشاقة والتوافق العصبي العضلي .**

**وهي التمرينات تشمل على القفز وتغيير الاتجاه اماما وخلفا وجانبا باستخدام الادوات وبدون ادوات خصوصا تمرينات اجتياز الحواجز باستخدام صندوق القفز وفيما يأتي نماذج لهذه التمرينات .**

****

**تمرينات التوازن باستخدام الحركات الجمناستيكية :**

**وهي تمرينات تستخدم الحركات الجمناستيكية وبساط الحركات الارضية الغرض منها تطوير الاتزان و التوافق و المرونة .**

 ****

**تمرينات السرعة :**

**تستخدم هذه التمرينات لتطوير السرعة الحركية و الانتقالية .**

****

**تمرينات التنفس :**

**تهدف هذه التمرينات الى زيادة السعة الحيوية للرئتين باستخدام الاجهزة وبدونها فضلا عن زيادة مرونة الاجزاء المتحركة في التمرينات .**

****