



المحاضرة الخامسة الجمناستيك الفني

## مهارة الوقوف على الرأس :

تعد من حركات الاتزان المتوسطة الصعوبة ويميل الاطفال في ادائه ويعتبر من الحركات الجميلة والتي تعطى للمبتدئين .

### - النواحي الفنية:-

أ- **القسم التحضيري** : من وضع القرفصاء يضع اللاعب اليدين على

الارض بأتساع الصدر على ان تتحرف الاصابع قليلا الى الجانبين .

ب- **القسم الرئيسي** : يوضع الرأس عند منبت الشعر - على الارض بحيث

يصنع الرأس واليدين مثلثا متساوي الاضلاع قمته الرأس وقاعدته اليدين ،

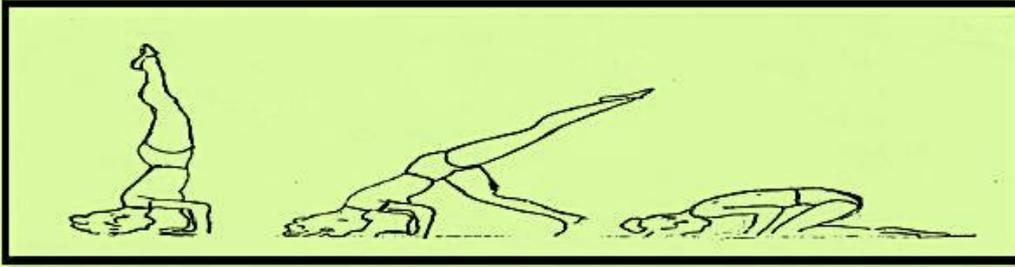
ثم يدفع اللاعب الارض بالقدمين معا ويرفع الحوض والجذع فوق اليدين

ثم يمد الجسم والرجلان عاليا ببطء .

ج- **القسم النهائي**: بعد مد الرجلين عاليا يصل اللاعب الى وضع

الوقوف على الرأس مع ملاحظة ان تكون اطراف الاصابع والرأس على

استقامة واحدة .



شكل (٤)

(مراحل الاداء الفني لمهارة الوقوف على الرأس )

## ٢-١-٧-٤ مهارة الميزان الامامي (المواجهه) :

يعد من الحركات السهلة التي تعتمد على الاتزان ومن الحركات الاساسية في الحركات الارضية وعارضة التوازن.

- النواحي الفنية:

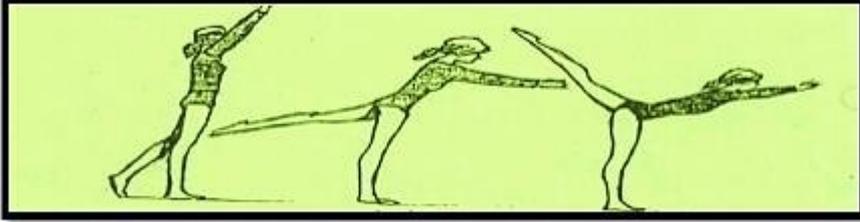
أ- القسم التحضيري : من وضع الوقوف اماما يرفع اللاعب الذراعين مائلا  
عاليا .

ب- القسم الرئيسي : يميل اللاعب بجسمه للامام مع رفع الرأس خلفا ورفع

احدى الرجلين بحركة مستمرة خلفا عاليا وتحريك الذراعين جانبا

ج- القسم النهائي : يستمر اللاعب في الميل الى ان يصل الجسم الى

الوضع الافقي ويظهر تقوسا في الظهر.



شكل (٥)

(مراحل الاداء الفني لمهارة الميزان الامامي (المواجهه)

