



## الحركات الارضية في الجمناستك الفني :

### - الدرجات :

تعد الدرجات بأنواعها المختلفة وأشكالها المتغيرة من اسهل حركات الجمناستك على الارض كما تعمل على ربط الحركات المختلفة بعضها ببعض فهي اساس روابط حركات مختلفة وتتطلب توافقا جيدا في الاداء .وتعد الدرجة من الحركات الترويحية التي تناسب المراحل العمرية المختلفة فتجعل عملية التعليم او التدريب اكثر مرحا في الوقت الذي تخدم فيه تعلم الحركة.

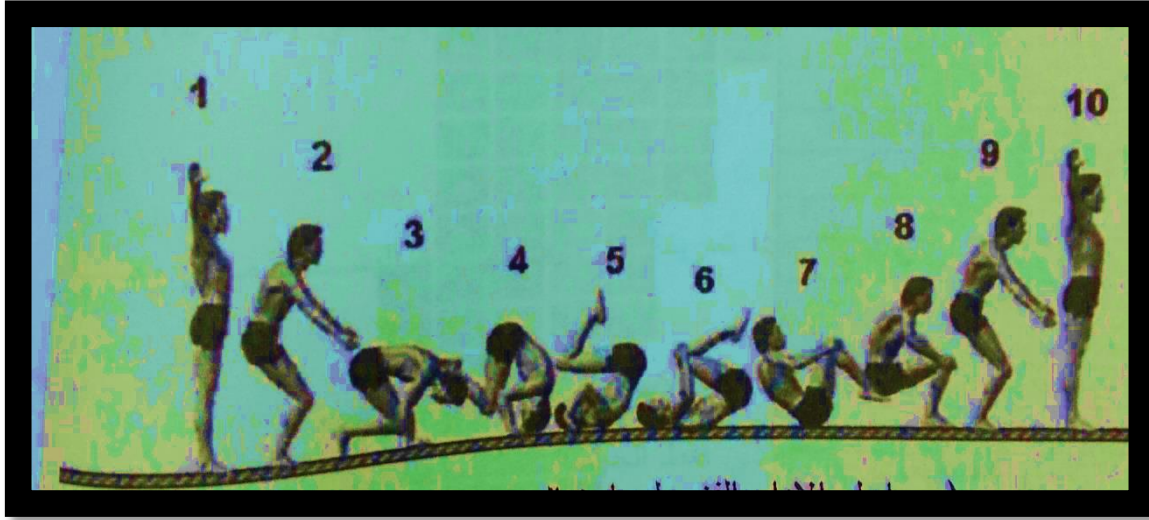
### ٢-١-٧-١ الدرجة الامامية المتكورة:

#### - النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : يتخذ اللاعب وضع الوقوف المتكور (اسهل وضع ) والذراعان اماما ، وضع اليدين على البساط بمسافة مناسبة تتلاءم وقوة دفع الامشاط للأرض ، ثم يميل بجسده للامام مع ثني الذراعين والرأس الى الصدر،وهناك بدايات اخرى من الوقوف ،المشي ،الركض،الوقوف على الراس ،الوقوف على اليدين.

ب- القسم الرئيسي : يقوم اللاعب بدفع الارض بالقدمين وعند اندفاع الحوض والجسم للاعلىوللامام تقابل الكتفان الارض اولا وتثني الركبتان الى الصدر مع امساکهما ويتدحرج الجسم بحركة انسيابية للامام مع الحفاظ على انثناء الركبتين على الصدر .

ج- القسم النهائي : يرتكز اللاعب على القدمين ويعود الى الوضع التحضيري .



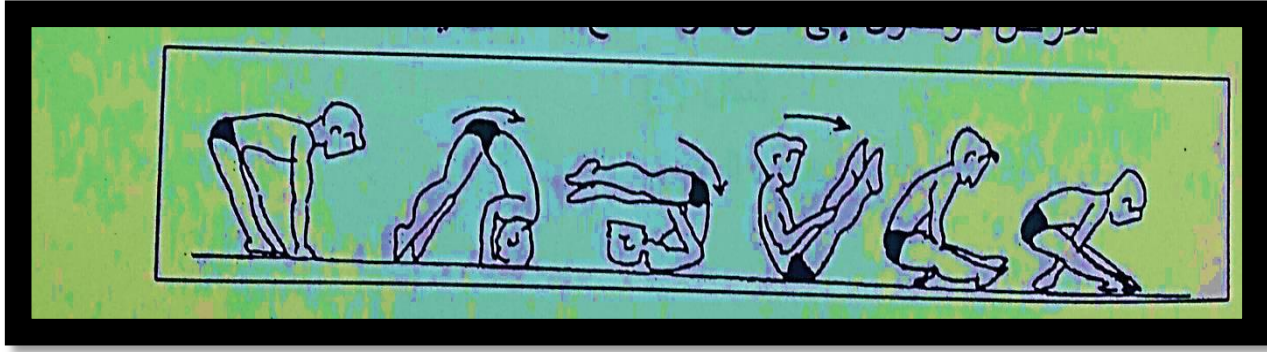
شكل (٢)

(مراحل الاداء الفني لمهارة الدحرجة الامامية)

٢-١-٧-٢ مهارة الدحرجة الامامية فتحا:

- النواحي الفنية :

- أ- القسم التحضيري :يقف المتعلم والرجلان مفتوحتان اكبر ما يمكن حتى يقترب مركز ثقل الجسم من الارض .
- ب- القسم الرئيسي : حني الجذع اماما اسفل من وضع اليدين في نقطة ملتقى خلف الرجلين وبينهما ثم يميل اللاعب اماما ليضع كتفيه على الارض لبدء الدحرجة وعند وصول الحوض الى الارض تستمر اليدين في الدحرجة للامام الى ان تصل مرة اخرى امام الرجلين .
- ج- القسم النهائي : يدفع اللاعب الأرض باليدين مع خفض القدمين لملامسة الامشاط للارض للوصول الى نفس الوضع التحضيري .



شكل (٣)

(مراحل الاداء لمهارة الدحرجة الامامية فتحا )