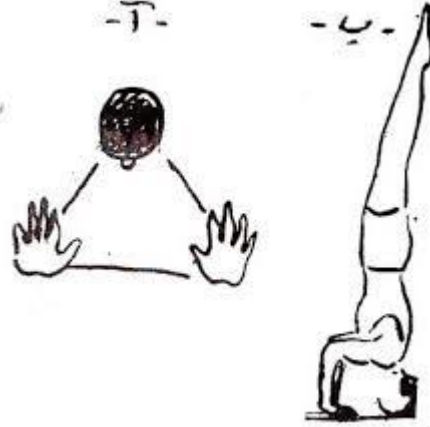


مهارة الوقوف على الرأس:

النواحي الفنية:

يعتبر الوقوف على الرأس من الحركات البسيطة والجميلة والتي يميل لأدائها الاطفال الصغار.

1. يرتكز الجسم على قاعدة بشكل مثلث متساوي الساقين قمته رأس اللاعب وتضع اللاعبه اليدين على طرفي القاعدة.
2. يجب ان يرتكز الرأس على الجبهه اول منبت شعر الرأس.
3. يمتد الجسم عموديا ويكون مركز الثقل في منتصف المثلث.



مهارة الوقوف على الرأس

الميزان

وتشمل:

(الميزان الأمامي، الميزان الجانبي، الميزان الخلفي)

الميزان الخلفي- تؤدي هذه الحركة على بساط الحركات الأرضية للنساء والرجال وكذلك على جهاز عارضة التوازن للنساء وهي حركة بدائية يتم تعليمها للأطفال والمبتدئين وذلك للحصول على التوازن .

الميزان الامامي

الخطوات التعليمية:

١_ الإرتكاز على رجل واحدة وعدم ثني مفصلي الركبة ونقل ثقل الجسم عليها

٢ - الرجل المرفوعة تكون في مستوى أعلى من مستوى الرأس وممدودة .

٣ الذراعان جانبا والرأس للأعلى والنظر للأمام .

٤ نقل وزن الجسم مباشرة على نقطة الإرتكاز (القدم الثابتة) .

الأخطاء الشائعة:

١- الوقوف على أحد جانبي القدم ثابتة .

٢- الثابتة . عدم نقل وزن الجسم على القدم - اليدان في الجانب ليست على إستقامة واحدة .

٣- طريقة المساعدة اما أن تقف المساعدة أمام الطالبة ممسكة بيديها للمحافظة على التوازن أو تقف لجانبها وتمسكها .

الميزان الخلفي:

لا يختلف عن الميزان الخلفي فقط بشكل الحركة بدلا من أن تكون الرجل إلى الخلف تكون للأمام. العجلة البشرية (الكارتويل) :-

وهي من الحركات التي لا يخلو منها أي تمرين في حركات المتسابق الارضية وفيها يدور الجسم حول المحور العميق وتقطع الذراعان والرجلان دائرة كاملة (٣٦٠ درجة و ذلك من نقطة البدء حتى الهبوط . ويمكن أداء الحركة من الوقوف الجانبي والأمامي ومن المشي والركض أيضا .

النواحي الفنية للاداء :-

- ١ - الوقوف ومرجحة الرجل اليسرى -الألامام عاليا وبنفس الوقت مرجحة اليدين.
- ٢ - نقل مركز ثقل الجسم على القدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى عن الأرض.
- ٣ - وضع الرجل اليمنى على الأرض مرة ثانية مع نقل مركز ثقل الجسم عليها عند ارتكازها على الأرض.
- ٤ - ثني الجذع يمينا ووضع اليد اليمنى على الأرض بمسافة ٥٠ سم تقريبا من القدم اليمنى وفي الوقت نفسه ترجيح الرجل اليسرى عاليا.
- ٥ - دفع الأرض بالقدم اليمنى بقوة مع وضع اليد اليسرى على الأرض ليدور الجسم بأنسياب والرجلان مفتوحتان مرورا بوضع الوقوف على اليدين فتحا والرأس يكون بين الذراعين
- ٦ - نقل ثقل الجسم على الذراع اليسرى وترفع الذراع اليمنى عن الأرض بدفعها ليميل الجذع الى جانب اليسار لحين وصول الرجل اليسرى للأرض أقتان الحركة وتأديتها أولا من السير وثانيا من الركض فيما بعد .

الاطاء الشائمة

- ١ - عدم ترجيح الرجل الناهضة اماما - عاليا .
- ٢ - حني الجذع للامام عند وضع اليد على الارض . وضع اليد على الارض بعيدا عن القدم.
- ٣ - ضم الرجلين وعدم الوصول الى وضع الوقوف فتحا .
- ٤ - عدم وضع اليدين واحدة بعد الاخرى .
- ٥ - عدم دفع الارض بدرجة كافية .
- ٦ - عدم أداء الحركة في خط مستقيم .

طرق المساعدة :-

يقف المدرب خلف اللاعب ويضع الذراعين متقاطعتين عند أداء الحركة من قبل اللاعب يتحرك المدرب في اتجاه الحركة جانبامع رفعه لمساعدته على القفزه الجانيه ومتابعته حتى نهاية الحركة.