

النواحي الفنية:-

١. فتح الرجلين أكثر قليلاً من اتساع الكتفين والميل بالصدر أماماً لوقاية الجسم من السقوط خلفاً.
٢. الكفان بكاملهما على الأرض - الكتفان أول جزء يلمس الأرض بعد الكفين مع ضم الرأس على الصدر.
٣. دفع الأرض بالقدمين معاً والركبتين مفردتين.



شكل (٤) يوضح مهارة الدرجة الأمامية المنحنية (فتحاً)

الدرجة الخلفية المتكورة Backward Roll

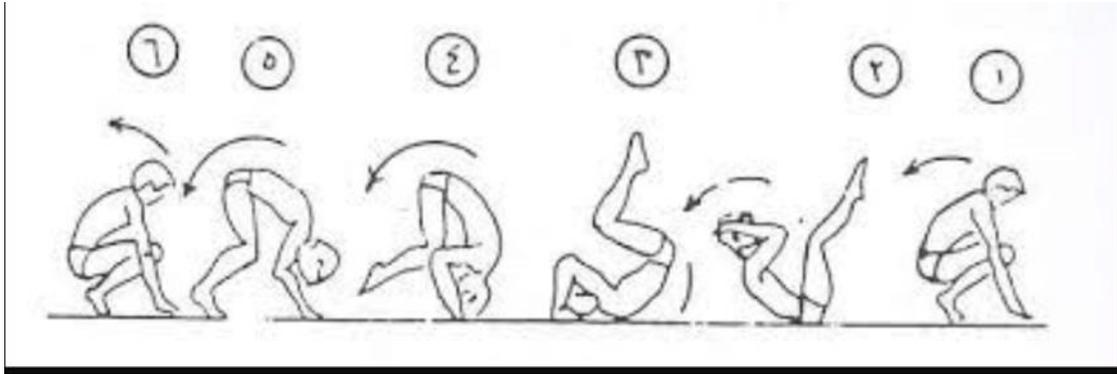
طريقة الأداء:

١. من (الجلوس على أربع) دفع الأرض باليدين للسقوط خلفاً.
٢. وضع الكفين بسرعة أسفل الكتفين وبجانِب الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع في اتجاه الكتفين والكوعين للداخل.
٣. سحب الركبتين في اتجاه الحركة لحظة سقوط الجسم للخلف.

٤. نقل وزن الجسم على الذراعين لحظة لمس الأرض بالكفين مع استمرار الدرجة للعودة إلى وضع الجلوس على أربع.

النواحي الفنية

١. دفع الأرض بفرد الذراعين بقوة وذلك للتقليل من إعاقة الرأس للحركة.
٢. المحافظة على تكور الجسم حتى نهاية الحركة.
٣. نقل ثقل الجسم على الذراعين.



شكل (٣) يوضح مهارة الدرجة الخلفية

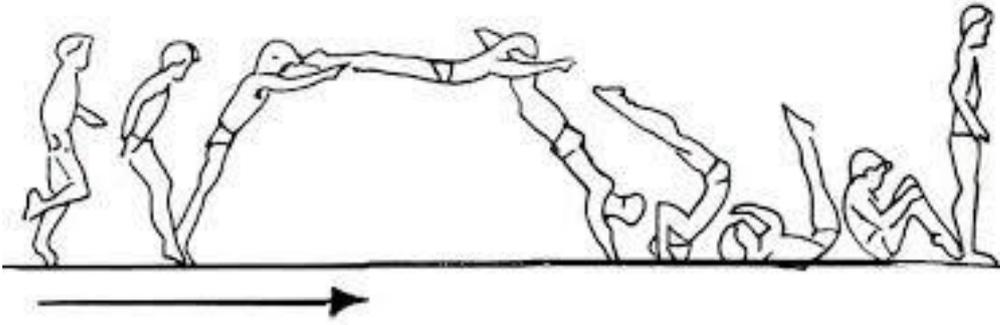
الدرجة الأمامية الطائرة Swan dive

طريقة الأداء:

١. الجري للاقتراب ثم الارتقاء بقوة بالقدمين معاً.
٢. طيران الجسم مفروداً في الهواء مع وجود تقوس في الظهر والرأس في وضعه الطبيعي.
٣. مرجحة الذراعين للأمام مع اتجاه الكفين للأرض.
٤. أثناء الهبوط ارتكاز الكفين على الأرض والأصابع تتجه إلى الأمام وفرد الجسم.
٥. ضم الرأس على الصدر مع ثني مفصلي الكوعين قليلاً لأداء الدرجة الأمامية المتكورة والانتهاء بوضع الوقوف.

النواحي الفنية

١. الارتقاء يكون بالقدمين معا إلى أعلى وإلى الأمام.
٢. الجسم مفرد طيلة مرحلة الطيران في الهواء مع وجود تقوس في الظهر.
٣. الرأس في وضعه الطبيعي و الذراعان مفردتان
٤. اليدان أول جزء في الجسم يلمس الأرض.
٥. ضم الرأس على الصدر أثناء الهبوط وتلي بسيط في مفصلي الفخذين.



شكل (٤) يوضح مهارة الدرجة لامامية الطائرة

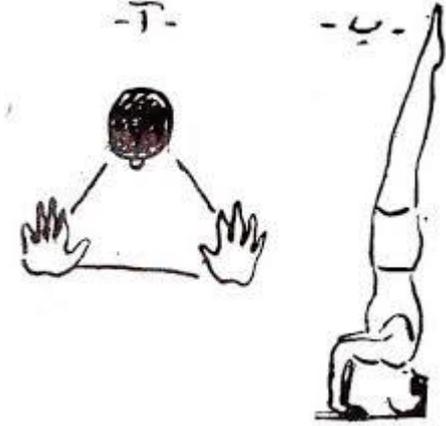
الوقوف على الرأس : Head Stand :

طريقة الأداء :

١. الجلوس على أربع - وضع الكفين على الأرض باتساع الصدر والأصابع نتجه إلى الأمام ثم وضع الجبهة بحيث تكون مع اليدين مثلنا متساوي الساقين.
٢. دفع الأرض بالرجلين ثم رفع الحوض إلى أعلى على للوقوف على الرأس مع مد الجسم وضم الرجلين.
٣. يقع مركز ثقل الجسم في المنتصف وعلى استقامة الرأس والرجلين ، الثبات لمدة ثانيتين على الأقل.

النواحي الفنية

١. الكفان بالكامل على الأرض والأصابع متجهة إلى الأمام .
٢. الارتكاز على الجبهة (مقدمة الرأس) .
٣. استقامة الجسم وثباته .



شكل (٥) يوضح مهارة الوقوف على الرأس

الوقوف على اليدين : Hand Stand

طريقة أداء الوقوف على اليدين :

- (١) من وضع الطعن أماما – الذراعان عاليا ميل الجذع أماما موضع الكفين على الأرض ، مرجحة الرجل الخلفية لأعلى مع دفع الأرض بالرجل الأمامية لتلحق بالرجل الخلفية مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين.
- (٢) تثبيت الجسم والمحافظة على وضعه العمودي لمدة ثانيتين على الأقل.