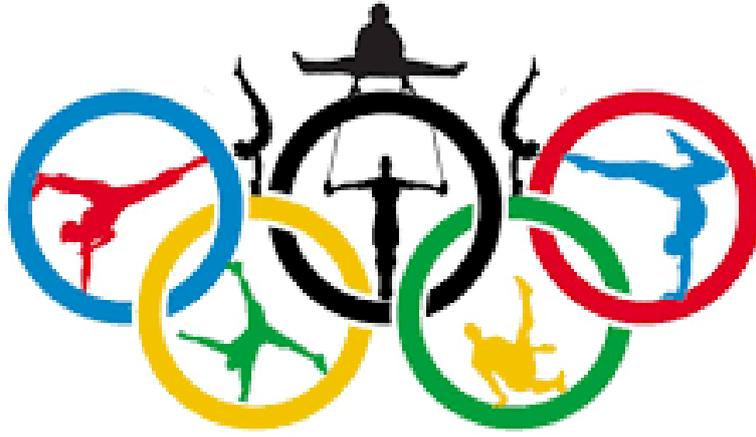




جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



جمناسك أجهزة

المرحلة الثالثة

م.م محمود سعيد

م.م زيد أمير

م.م لينا محي

٢٠٢٣ م



جمناسك أجهزة

الماضرة الرابعة

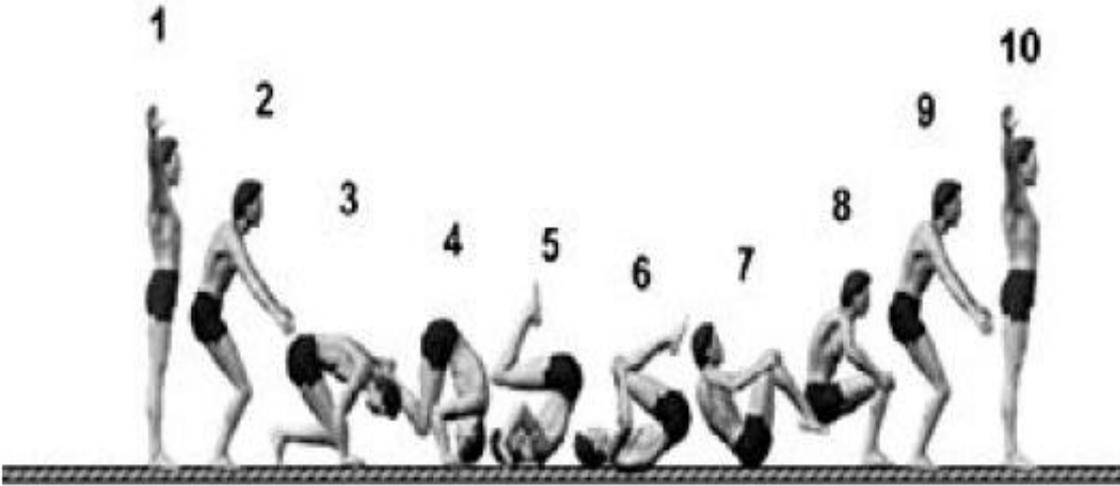
الدرجة الأمامية المتكورة Forward Roll Squat

طريقة الأداء:

- ❖ من (الجلوس على أربع) ثني الذراعين وضم الرأس على الصدر.
- ❖ دفع الأرض بالمشطين وأداء الدرجة للأمام في خط مستقيم.
- ❖ النزول على الكتفين وتكملة حركة دوران الجسم للأمام للوصول إلى الوضع الابتدائي.

النواحي الفنية

- ❖ ارتكاز اليدين باتساع الصدر والأصابع تشير للأمام.
- ❖ دفع الأرض بالرجلين.
- ❖ الجسم متكور وكلما اتخذ الجسم شكلا كرويا كلما زادت سرعة الدوران.
- ❖ لمس الكتفين الأرض عند بداية الدوران.



شكل (٢) يوضح مهارة الدرجة الأمامية المتكورة