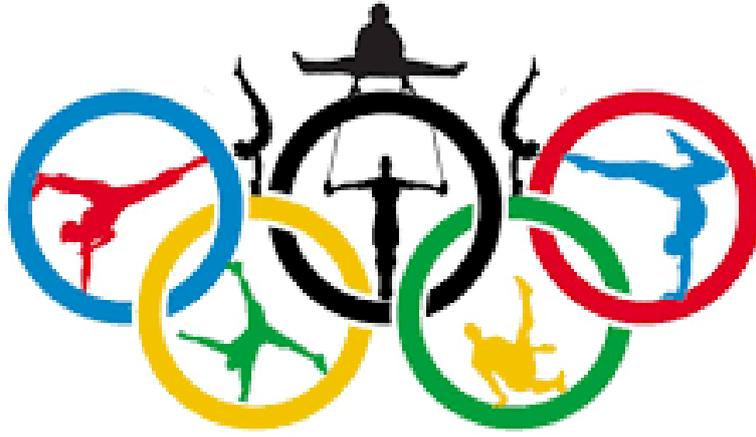




جامعة المستقبل

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 الخامسة

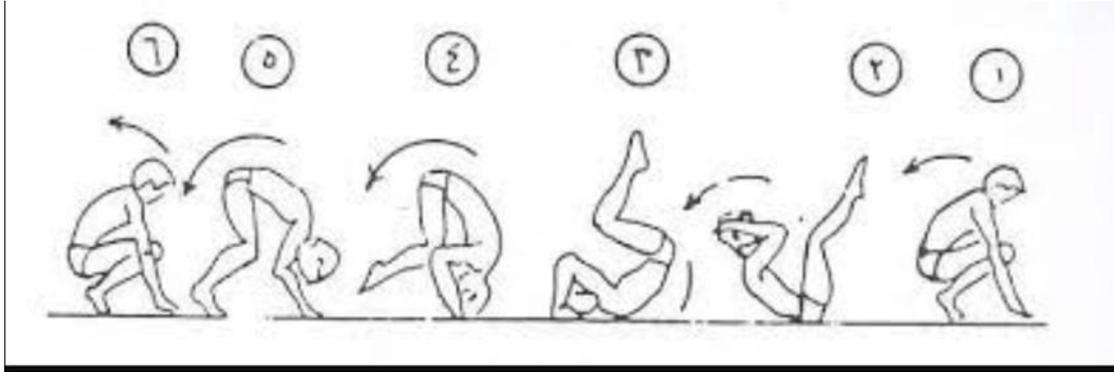
الدحرجة الخلفية المتكورة Backward Roll

طريقة الأداء:

- ❖ من (الجلوس على أربع) دفع الأرض باليدين للسقوط خلفاً.
- ❖ وضع الكفين بسرعة أسفل الكتفين وبجانب الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع في اتجاه الكتفين والكوعين للداخل.
- ❖ سحب الركبتين في اتجاه الحركة لحظة سقوط الجسم للخلف.
- ❖ نقل وزن الجسم على الذراعين لحظة لمس الأرض بالكفين مع استمرار الدحرجة للعودة إلى وضع الجلوس على أربع.

النواحي الفنية

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



شكل (٣) يوضح مهارة الدحرجة الخلفية