



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 السادسة

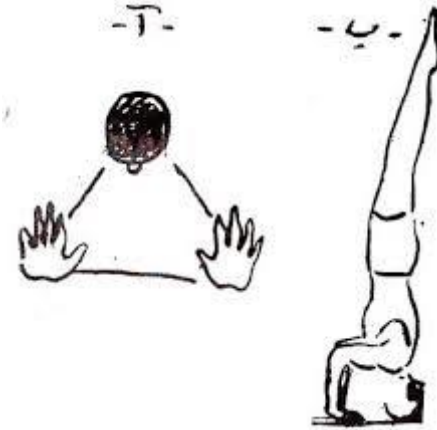
الوقوف على الرأس : Head Stand :

طريقة الأداء :

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

النواحي الفنية

- ❖ الكفان بالكامل على الأرض والأصابع متجهة إلى الأمام .
- ❖ الارتكاز على الجبهة (مقدمة الرأس) .
- ❖ استقامة الجسم وثباته .



شكل (٤) يوضح مهارة الوقوف على الرأس

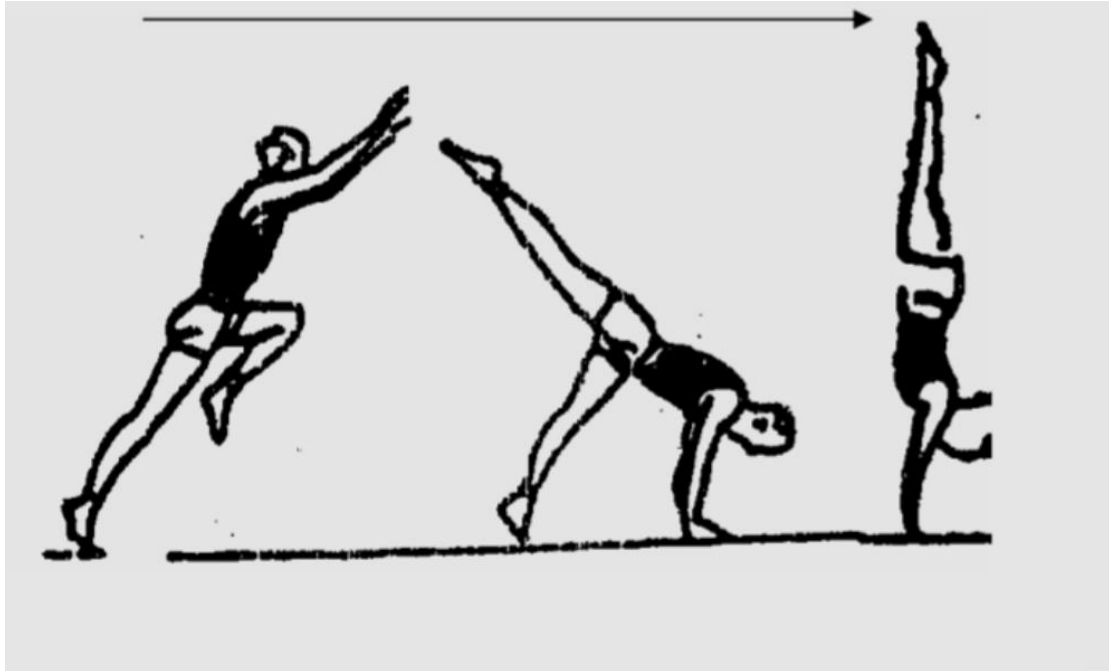
الوقوف على اليدين : Hand Stand

طريقة أداء الوقوف على اليدين :

- ❖ 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.
- ❖ تثبيت الجسم والمحافظة على وضعه العمودي لمدة ثانيتين على الأقل.

النواحي الفنية:

- ❖ فرد الذراعين والمسافة بينهما باتساع الصدر.
- ❖ أصابع اليدين متجهة إلى الأمام.
- ❖ الرأس بين الذراعين



شكل (٥) يوضح مهارة الوقوف على اليدين

العجلة البشرية (الكارتويل) :-

أو ما يعرف بمهارة كارت ويل حيث تؤدي هذه المهارة من قبل الجنسين كما أنها تؤدي على جهاز عارضة التوازن وليس فقط على بساط الحركات الأرضية .

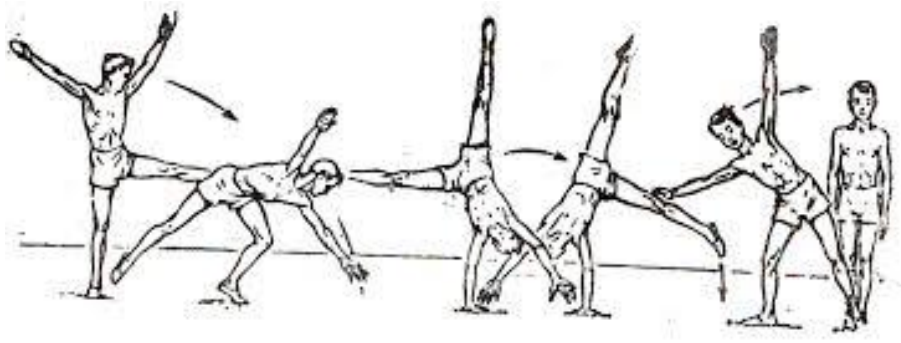
الخطوات التعليمية:

١- اجتياز صندوق مقسم من الطرف إلى الطرف جانباً برجلين مثنية مغلقة ثم برجلين مستقيمة.

٢- الوقوف على اليدين برجل والهبوط بالرجل الأخرى.

٣- باستخدام خط مرسوم على الأرض بشكل منحنى في بداية تعلم الحركة.

٤- من على صندوق مقسم لمستوى مائل.



شكل (٦) يوضح مهارة العجلة البشرية (الكارت ويل)

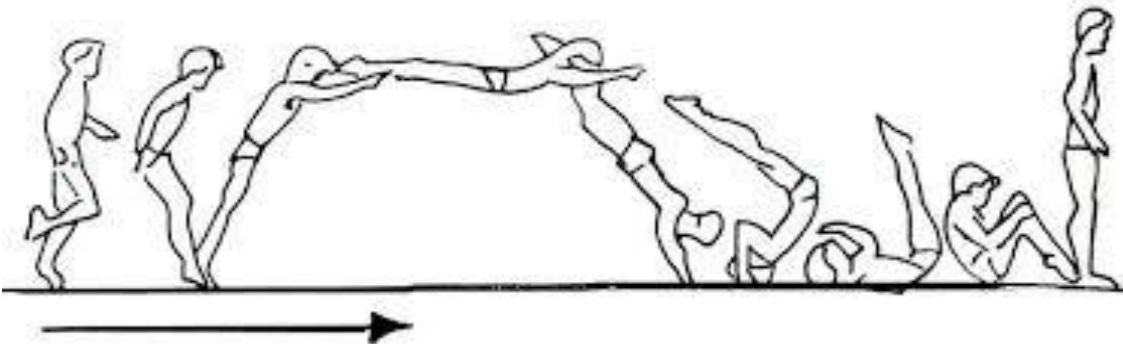
الدرجة الأمامية الطائرة Swan dive

طريقة الأداء:

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

النواحي الفنية

1. الارتقاء يكون بالقدمين معاً إلى أعلى وإلى الأمام.
2. الجسم مفرد طيلة مرحلة الطيران في الهواء مع وجود تقوس في الظهر.
3. الرأس في وضعه الطبيعي و الذراعان مفردتان
4. اليدان أول جزء في الجسم يلمس الأرض.
5. ضم الرأس على الصدر أثناء الهبوط وتلي بسيط في مفصلي الفخذين.



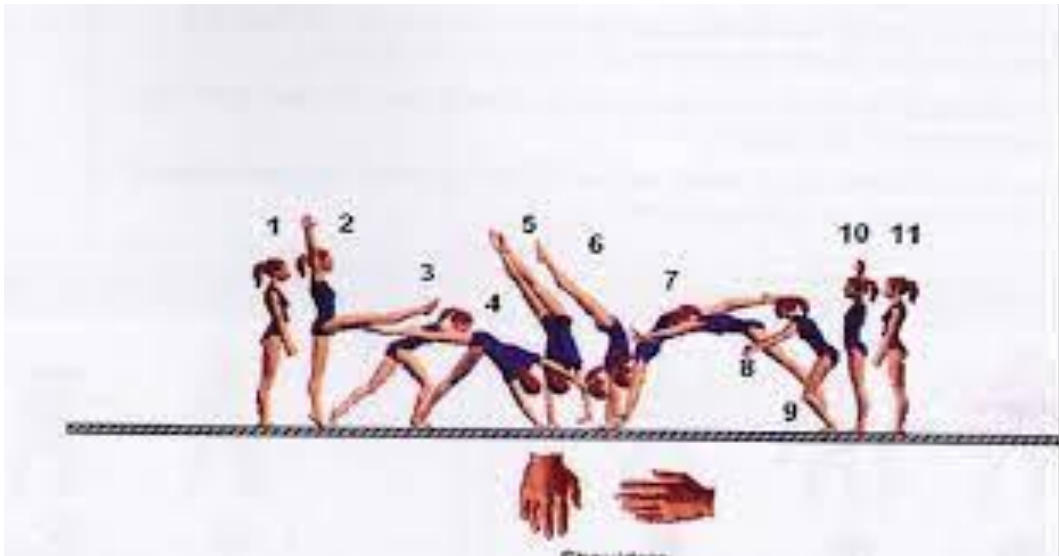
شكل (٧) يوضح مهارة الدرجة الامامية الطائرة

القفزة العربية:

❖ وهي المهارة الثانية بعد العجلة البشرية بالتعليم والتدريب عليها إذ أن هذه المهارة من المهارات الأساسية جدا وذلك لكثرة استخدامها على الأجهزة كما أنها تسمى بالقلبة الجانبية مع ربع لفة.

الخطوات التعليمية :

- 1- رفع الذراعين للأعلى إلى الأعلى مع رفع القدم اليسرى للإمام.
- 2- انزل اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى ثم اثن الجذع للإمام إلى أسفل مع رفع الساق اليمنى.
- 3- ادفع الأرض باليدين مع لف الجذع ربع لفة حول محور الطولي للجسم ثم انزل اليدين على الأرض مع ثني الجذع وثني مفصلي الساقين قليلا.
- 4- ثم اقفز بالقدمين إلى الأعلى ثم انزل القدمين على الأرض.



شكل (٨) يوضح مهارة القفزة العربية