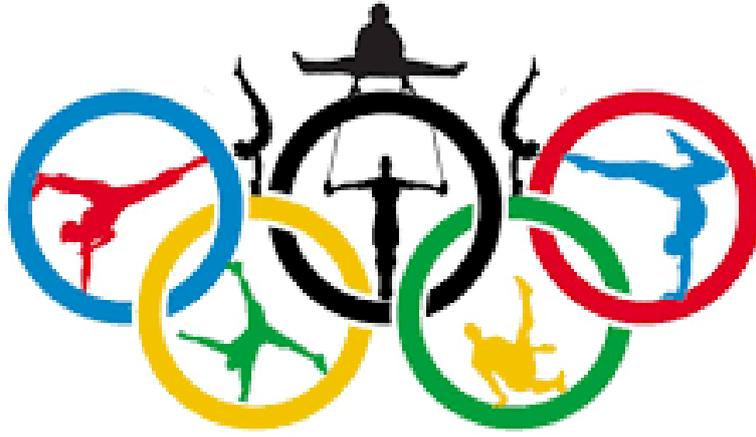




**جامعة المستقبل**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**



**جمناستك أجهزة**

**المرحلة الثالثة**

**م.م لينا محي**

**م.م زيد أمير**

**٢٠٢٤ م**

## العقلة: Horizontal Bar

أحد أجهزة الجمباز ، يتكون الجهاز من عارضة مثبتة على عمودين من الأعلى بشكل أفقي محاطة بأسلاك مرتبطة بجهتي العارضة من الأعلى وفي الأرض بحيث تثبت بإحكام على الأرض وعلى الأعمدة ولا يوجد فيها أي ارتخاء يؤثر على أداء اللاعب وتتميز تمارين العقلة بالاستمرارية والربط بين حركات المرجحة ، اللفات ، الطيران والتناوب بين الحركات المنجزة قرب العارضة بقضات يدين متنوعة تثبت سيطرة اللاعب الكاملة على الجهاز الذي يكون فيه

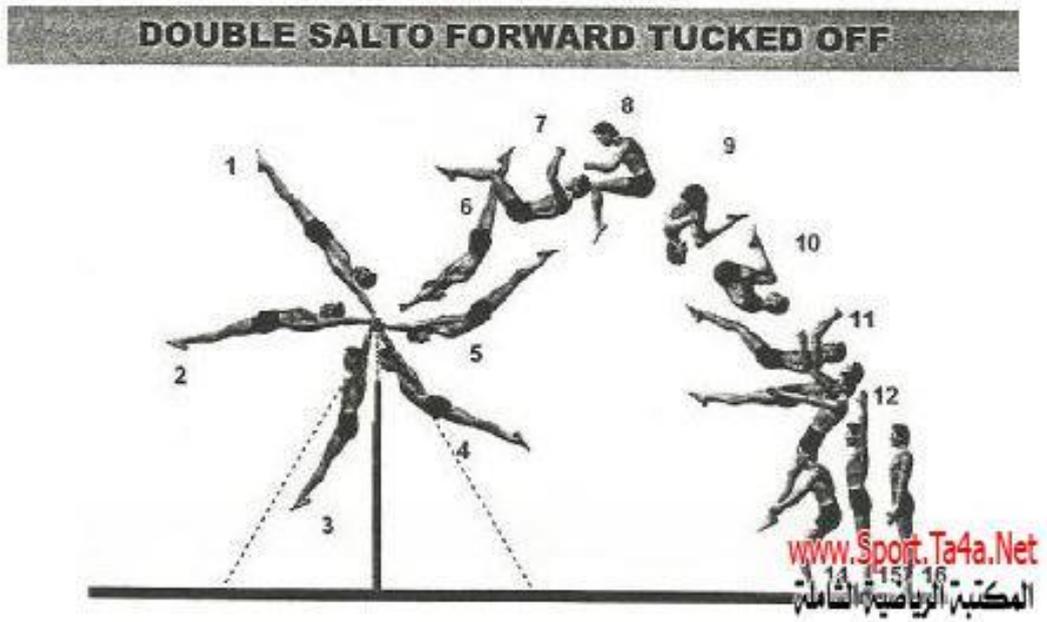
طول العارضة ٢٤٠ سم وارتفاعها عن الأرض ٢٧٥ سم .  
قطر البار ١,٥ سم .

. المسافة بين الشدادات بعرض البار ٤٠٠ سم

. المسافة بين الشدادات بطول البار ٤٠٠ سم

. المسافة بين أسفل القائم الشدادات بطول البار ١٥٥ سم

. عمودي العقلة مصنوعة من مواسير ٢ بوصة.



شكل (١٥) يوضح طريقة الاداء الفني على جهاز العقلة