



**جامعة المستقبل**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**



**جمناستك أجهزة**

**المرحلة الثانية**

**م.م لينا محي**

**م.م زيد امير**

**٢٠٢٣ م**

## 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 :

- ١- رفع الذراعين للأعلى إلى الأعلى مع رفع القدم اليسرى للإمام.
- ٢- انزل اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى ثم اثن الجذع للإمام إلى أسفل مع رفع الساق اليمني.
- ٣- ادفع الأرض باليدين مع لف الجذع ربع لفة حول محور الطولي للجسم ثم انزل اليدين على الأرض مع ثني الجذع وثني مفصلي الساقين قليلا.
- ٤- ثم اقفز بالقدمين إلى الأعلى ثم انزل القدمين على الأرض.

### الأخطاء الشائعة:

- ١- ارفع الذراعين جانبا إلى الأعلى مع رفع القدم اليسرى للإمام
- ٢- انزل اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى ثم ثني الجذع للأمام إلى أسفل مع رفع الساق .
- ٣- يدفع الأرض باليدين مع لف الجذع ربع لفة حول المحور الطولي للجسم ثم انزل اليدين على الأرض اليمني مع ثني الجذع وثني مفصلي الساقين قليلا.
- ٤- ثم اقفز بالقدمين إلى الأعلى ثم انزل القدمين على الأرض .