



**جامعة المستقبل**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**



**جمناستك أجهزة**

**المرحلة الثالثة**

**م.م لينا محي**

**م.م زيد أمير**

**٢٠٢٤ م**

## حصان المقابض أو حصان الحلق: Pommel Horse

ارتفاعه ١١٥ سم وفيه مقبضين ارتفاعها عن سطح الحصان ١٢ سم متصلة بجسم الحصان والمسافة بينها ٤٠ - ٤٥ سم ويجب أداء الجملة الحركية على جميع أجزاء الحصان متضمنة مرجحات الرجلين الدائرية المضمومة والمفتوحة والمقصات وحركات الوقوف على اليدين كما ويجب أن تنتهي الجملة الحركية بحركة هبوط.

### قياسات جهاز حصان المقابض :

- 1- طول جهاز حصان المقابض ( ١٦٠ ) سم
- 2- ارتفاع جهاز حصان المقابض ( ١١٠ ) سم
- 3- عرض جهاز حصان المقابض من الأعلى ( ٣٥ ) سم ، ومن الجانب ( ٣٤ ) سم ، ومن الأسفل ( ٢٩ ) سم.
- 4- المسافة بين المقبضين ( ٤٠ - ٤٥ ) سم
- 5- ارتفاع المقبضين عن سطح الحصان ( ١٢ ) سم
- 6- طول المقبض ( ٢٨ ) سم ، وسمكه ( ٣٤ ) ملم.

### الخصائص الفنية المميزة للأداء على جهاز حصان المقابض : ان الطابع المميز لحركات

حصان المقابض نوعان وهما :

- 1- الحركات ذات الشكل الدائري (فلنكات) .
- 2- الحركات ذات الشكل البندولي - مقصات بجميع انواعها.