

الميزان :

الميزان: وتشمل (الميزان الأمامي، الميزان الجانبي، الميزان الخلفي)

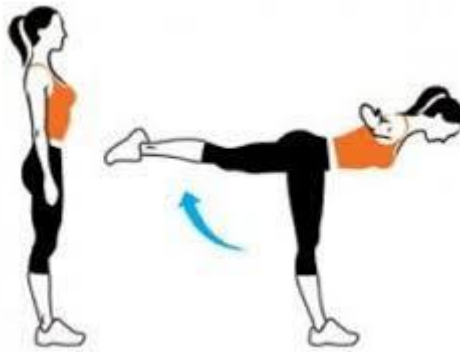
الميزان الامامي

الخطوات التعليمية:

- ١_ الإرتكاز على رجل واحدة وعدم ثني مفصلي الركبة ونقل ثقل الجسم عليها
- ٢ - الرجل المرفوعة تكون في مستوى أعلى من مستوى الرأس وممدودة .
- ٣ الذراعان جانبا والرأس للأعلى والنظر للأمام .
- ٤ نقل وزن الجسم مباشرة على نقطة الارتكاز (القدم الثابتة) .

الأخطاء الشائعة:

- ١- الوقوف على أحد جانبي القدم ثابتة .
- ٢- الثابتة . عدم نقل وزن الجسم على القدم - اليدان في الجانب ليست على إستقامة واحدة .
- ٣- طريقة المساعدة اما أن يقف المساعد أمام الطالب ممسك بيديه للمحافظة على التوازن أو يقف لجانبه ويمسكه .



شكل (٣) مهارة الميزان الامامي

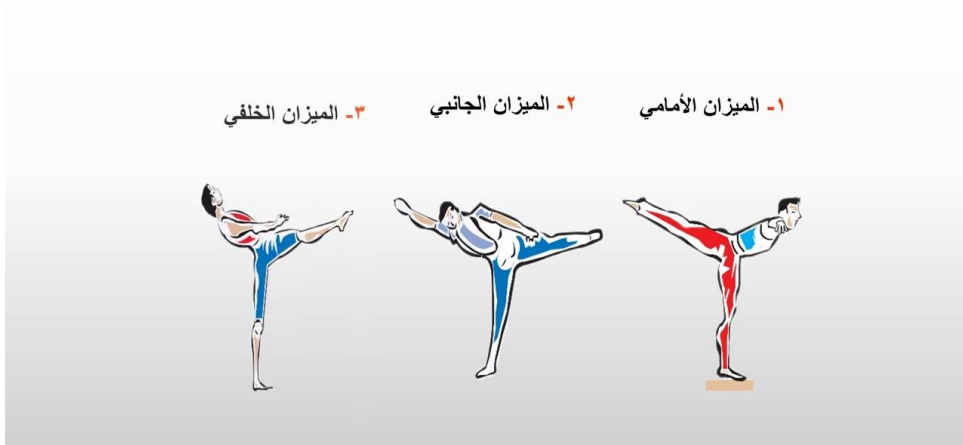
الميزان الخلفي.

لا يختلف عن الميزان الامامي فقط بشكل الحركة بدلا من أن تكون للخلف تصبح للامام.

الخطوات التعليمية

1. الارتكاز على رجل واحدة وعدم ثني مفصلي الركبة ونقل ثقل الجسم عليها .
- 2- الرجل المرفوعة تكون في مستوى الورك وممدودة مباشرة إلى الأمام .
- 3- الذراعان جانبا والرأس للأمام ويكون الجسم بشكل مستقيم وممدود .
- 4 نقل وزن الجسم مباشرة على نقطة الارتكاز (القدم الثابتة) .

أنواع الميزان



شكل (٤) يوضح انواع الموازين

مهارات الوقوف

وتشمل:- الوقوف على اليدين الوقوف على اليدين درجة الوقوف على اليدين قوس قفزة اليدين الامامية، القوس الخلفي، قفزة اليدين الخلفية)