

## • جهاز منصة القفز

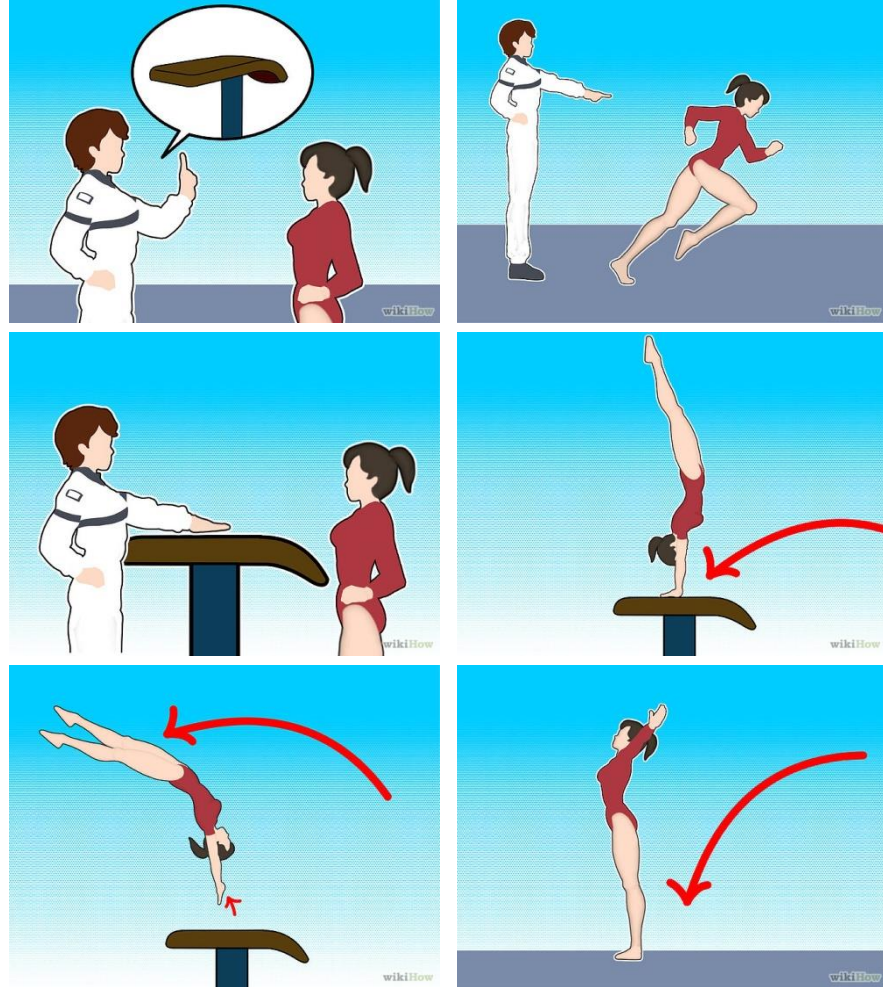
مواصفاتها: المساحة المتاحة لوضع اليدين

السك ٢١سم، الطول ٢٠سم، العرض ٩٥سم

السطح المائل قبل المساحة لوضع اليدين ٥٢سم

الارتفاع ٩٥سم - ٤٥سم

الارتفاع القانوني للنساء ٢٥سم وللرجال ٣٥سم



## • مهارة القفزة فتحا

وتمر بست مراحل وهي :

١- الركضة التقريبية (الاقتراب): الوصف الشكلي لها يكون مشابهها اراكض المسافات القصيرة في العاب القوى فالركض يكون على امشاط القدمين ومدون تصلب وتوافق حركة الذراعين مع سرعة حركة الرجلين وبخطوات متزنة ومسافة الاقتراب تتراوح ١٠-٢٥م

٢- النهوض:(الارتقاء): بعد الخطوة الاخيرة من الاقتراب ومن مسافة ١م-٢م يتم النهوض برجل واحدة والهبوط على السطح المائل للقفاز بالقدمين معا لغرض الارتقاء

٣- الطيران الاول: يبدأ الطيران الاول من لحظة ترك القدمين للقفاز الى لحظة اسناد اليدين على السطح العلوي لحصان القفز والشكل يكون الجسم مستقيم اي الجذع والرجلين على استقامة واحدة والذراعان ممدودتان اماما والراس مرفوع الى الاعلى مع النظر الى الامام بحيث يشكل الجسم زاوية ٤٥ درجة

٤- الارتكاز(الاسناد): ففي لحظة اسناد اليدين على سطح حصان القفز تفتح الرجلين وتمرجح الى الاسفل الخلف ثم الامام .

٥- الطيران الثاني: يبدأ الطيران الثاني من لحظة ترك اليدين لسطح حصان القفز الى لحظة الوصول الى نقطة السكون وشكل الجسم يكون مستقيما وتضم الرجلان وترفع الذراعان اماما عاليا ويانحرف والنظر الى الامام

٦- الهبوط: فالهبوط الجيد والمرتزن يعتمدان على ارتقاء الطيران الثاني شكل الجسم يكون على امشاط القدمين وبرجلين مضمونتين ومثنتيتين من مفصل الركبتين

لامتصاص قوة الهبوط مع ميل الجذع الى الامام قليلا ورفع الذراعين جانبا  
وبانحراف

### • الخطوات التعليمية

١. التدريب على الركضة التقريبية وتثبيت وتعيين مسافتها وزيادة سرعتها تدريجيا
٢. التدريب على الارتقاء بأجراء القفز العمودي والمتكور والمنحني فتحا وضما وتشكيل نجمة في الهواء والقفز مع نصف او دورة كاملة افقية.
٣. اداء حركة القفز على البسط المرتفعة ( القفزة الطائرة) للتدريب على خطف الرجلين الى الخلف الاعلى
٤. القفز فتحا على الحصان الصغير وزيادة ارتفاعه تدريجيا
٥. القفز فتحا من فوق الزميلة من وضع الوقوف فتحا مع ثني الجذع بزاوية قائمة مع اسناد اليدين على الركبتين
٦. القفز على الحصانين الصغير بين واحد وراء الاخر
٧. اداء القفز فتحا