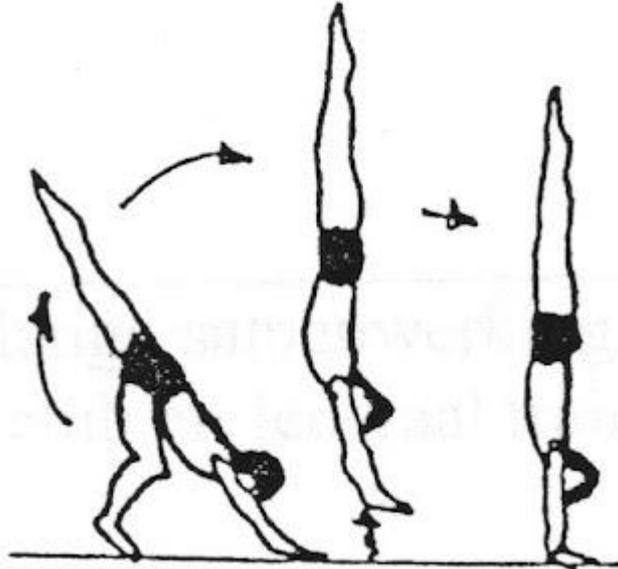


كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

الوقوف على اليدين- الخطوات الفنية للحركة:

- 1- وضع الكفين على الأرض يكون باتساع الصدر والأصابع مفتوحة وتشير للأمام.
- 2- الذراعان مفرودتان تماماً.
- 3- الجسم على استقامة واحدة وعمودي على الأرض.
- 4- محاولة إطالة جسم التلميذ في حركة الوقوف على اليدين والضغط باليدين على الأرض لأسفل وهذا من شأنه أن يرتفع بالجسم بعيداً إلى أعلى.
- 5- الاحتفاظ بالتوازن وذلك بواسطة مفصلي اليدين (الرسغ) أو بواسطة دفع أطراف الأصابع للأرض للأمام وللخلف أو بواسطة لف بسيط في الذراعين للداخل أو للخارج قليلاً.
- 6- التنفس يكون حراً ومنتظماً.
- 7- الرأس تثني للخلف قليلاً.
- 8- انقباض جميع عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة للمعدة أثناء حركة الوقوف على اليدين.



مراحل الوقوف على اليدين

الخطوات التعليمية:

- (1- انبطاح مائل عميق) التدرج في وضع المشطين إلى أعلى للوقوف على اليدين (استخدام عقل الحائط) إن وُجدت.
- (2-جلوس على أربع- الرجل الحرة خلفاً) مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً مع دفع الأرض بقدم الارتقاء والرجوع.
- (3-ارتكاز انزاني على عارضة في مستوى الحوض) ثني الجذع أماماً أسفل لوضع الكفين على الأرض ثم مرجحة الرجلين عالياً خلفاً للوقوف على اليدين بالمساعدة.
- (4-جلوس على أربع) الدفع بالمشطين لمحاولة الوقوف على اليدين بالمساعدة.
- (5-جلوس على أربع- الرجل الحرة خلفاً) مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً مع الدفع بقدم الارتقاء للوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط ومحاولة الوقوف على اليدين بدون سند على الحائط وذلك بأن تدفع أحد القدمين الحائط بخفة وبساطة.
- (6-وقوف الذراعين عالياً- زميلان مواجهان) تبادل المرجحة للوقوف على اليدين حيث يستقبل التلميذ زميله بالسند عند مفصل الركبة من الخلف ويدفعه للعودة ثانية للوقوف.
- 7- نفس التمرين السابق مع محاولة الثبات ولو لوقت قصير.
- 8-يؤدي التلميذ المرجحة للوقوف على اليدين بدون مساعدة أمام الحائط أو عقل الحائط ويدفع الحائط بالمشطين بخفة بسيطة لمحاولة الثبات في هذا الوضع (يلاحظ أن المسافة بين اليدين والحائط من ٤-٥ سم تقريباً).