

✚ العجلة البشرية (الكارتويل)

وهي من الحركات التي لا يخلو منها أي تمرين في حركات المتسابق الارضية وفيها يدور الجسم حول المحور العميق وتقطع الذراعان والرجلان دائرة كاملة (٣٦٠) درجة و ذلك من نقطة البدء حتى الهبوط . ويمكن أداء الحركة من الوقوف الجانبي والامامي ومن المشي والركض أيضا .

❖ النواحي الفنية للأداء :

١. الوقوف ومرجحة الرجل اليسرى الى الأمام- عاليا وبنفس الوقت مرجحة اليدين .
٢. نقل مركز ثقل الجسم على القدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى عن الارض .
٣. وضع الرجل اليمنى على الارض مرة ثانية مع نقل مركز ثقل الجسم عليها عند ارتكازها على الارض .
٤. ثني الجذع يمينا ووضع اليد اليمنى على الارض بمسافة ٥٠ سم تقريبا من القدم اليمنى وفي الوقت نفسه ترجيح الرجل اليسرى عاليا.
٥. دفع الارض بالقدم اليمنى بقوة مع وضع اليد اليسرى على الارض ليدور الجسم بانسياب والرجلان مفتوحتان مرورا بوضع الوقوف على اليدين فتحا والرأس يكون بين الذراعين .
٦. نقل ثقل الجسم على الذراع اليسرى وترفع الذراع اليمنى عن الارض بدفعها ليميل الجذع الى جانب اليسار لحين وصول الرجل اليسرى للأرض .
٧. ألتقان الحركة وتأديتها أولا من السير وثانيا من الركض فيما بعد .

❖ الاخطاء الشائعة :

١. عدم ترجيح الرجل الناهضة اماما -عاليا .
٢. حني الجذع للأمام عند وضع اليد على الارض .
٣. وضع اليد على الارض بعيدا عن القدم .
٤. ضم الرجلين وعدم الوصول الى وضع الوقوف فتحا .

٥. عدم وضع اليدين واحدة بعد الأخرى .
٦. عدم دفع الأرض بدرجة كافية .
٧. عدم أداء الحركة في خط مستقيم .

❖ طرق المساعدة :-

١. يقف المدرب خلف اللاعب ويضع الذراعين متقاطعتين
٢. عند أداء الحركة من قبل اللاعب يتحرك المدرب في اتجاه الحركة جانبا مع رفعه لمساعدته على القفزة الجانبية ومتابعته حتى نهاية الحركة.

🚦 الوقوف على الرأس

تؤدي حركة الوقوف على الرأس بالارتقاء الفردي أو الزوجي للرجلين وتعد من الحركات السهلة والجميلة وسهولة أدائها ناتج من اعتمادها على قاعدة الارتكاز وشكل الجسم .

❖ النواحي الفنية للأداء :

١. الجلوس على الأربعة ووضع الرجل اليسرى الى الخلف .
٢. ميل الكتفين أماما مع ثني مفصلي المرفقين لوضع الجبهة أماما على الأرض
٣. يكون الرأس والكفان مثلث متساوي الساقين .
٤. مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا .
٥. دفع الأرض بالرجل الأخرى للارتكاز على الرأس واليدين .
٦. يجب توزيع وزن الجسم على الذراعين والجبهة حيث يمثلان قاعدة الارتكاز .
٧. يجب أن يكون الجسم على استقامة واحدة .

وهناك طريقة أخرى من وضع الوقوف بالتحرك الى الأسفل لوضع الجبهة على المرتبة ، ووضع اليدين أسفل بأتساع الكتف ليتكون مثلث من اتصال الثلاث نقاط ويكون قاعدة ارتكاز اليدين . ثم تسحب إحدى الرجلين ملاصقة للصدر ومد الرجل

الخلفية والدفع بالرجل المثنية وتحريك الرجل الخلفية الى الاعلى لأقصى ارتفاع وتتبعها الرجل الاخرى ثم قبض عضلات البطن وثبتها الى الداخل.

❖ الاخطاء الشائعة :-

١. وضع اليدين على الارض قريبا جدا من القدم الامامية (الاتجاه للدرجة لحظة الدفع) .
٢. عدم تشكيل مثلث متساوي الاضلاع .
٣. الشروع بالدرجة من الكفين حين تخطي الوضع العمودي للرأس ووضع الرأس على الارض ولمس الجبهة .

❖ طريقة المساعدة :

يقف اللاعب المساعد بجانب جهة الرجل الحرة . توضع اليد القريبه من فخذ رجل اللاعب على تلك الفخذ وتوضع اليد الاخرى خلف الورك .

✚ الوقوف على اليدين

هو عبارة عن وضع الوقوف العادي المعكوس حيث تؤدي الذراعان دور الرجلين في الوضع المستقيم العادي . ويستخدم هذا الوضع كثيرا في رياضة الجمباز لانه يؤدي من أوضاع مختلفة وكثيرة وهي من الاوضاع الاتزانية على اليدين حيث يتخذ فيه أجزاء الجسم الوضع العادي حيث تكون متراصة بطريقة منظمة تضمن أوازن الجسم على اليدين وتؤدي هذه الحركة بالنهوض الفردي .

❖ النواحي الفنية للأداء :

١. (وقوف الوضع أماما . الذراعان عاليا) نقل ثقل الجسم على الرجل الامامية مع ثني مفصل الفخذين لوضع اليدين على الارض .
٢. أرجحه الرجل الخلفية مع دفع الارض بالرجل الامامية ومرجحتها خلفا لضم الرجلين قبل الوضع العمودي .

٣. عندما يصل المشيطان فوق قاعدة الارتكاز يثبت الجسم بفعل الشد العضلي المتوازن في وضع الارتكاز العمودي .
٤. المسافة بين اليدين بأتساع الصدر والاصابع تشير للأمام .
٥. يوزع ثقل الجسم على اليدين بالتساوي .
٦. استعمال عضلات البطن والظهر والتحكم في القوة الناتجة من الذراعين ومفصل الكتفين كقاعدة ارتكاز.

❖ الاخطاء الشائعة :

١. ميلان الاكتاف الى الامام .
٢. تقوس في الظهر .
٣. ثني الجسم في أثناء الترجيح .
٤. المسافة بين اليدين كبيرة .
٥. النظر للخلف وثني الرأس على الصدر .
٦. المرجحة القوية من الرجل الحرة تتخطى الوضع العمودي لنقطة الارتكاز بسبب الدفع الزائد للأمام .

❖ طرق المساعدة :

يقف المساعد أمام اللاعب ويمد ذراعيه للأمام ويحاول مسك اللاعب من الساقين لمحاولة مساعدته على الثبات ومنعه من السقوط الى الخلف أو الى الامام