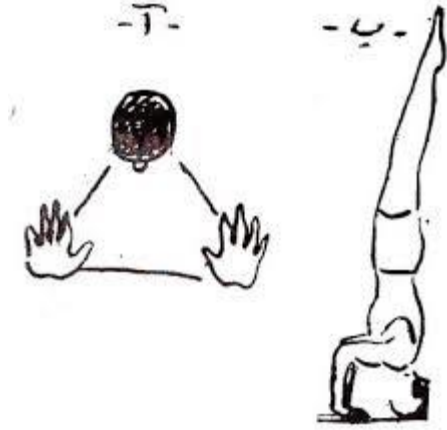


كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

الوقوف على الرأس- المراحل الفنية للحركة:



1. اليدين باتساع الصدر.
2. الأصابع تشير إلى الأمام.
3. وضع الرأس على الأرض بحيث تعمل مثلثاً متساوي الساقين مع اليدين.
4. استناد الرأس يكون على الجبهة وعلى وجه التحديد نقطة التقاء الرأس بالجبهة (عند منبت الشعر).
5. الجسم يكون مفروداً على استقامته وعمودياً على الأرض.
6. عضلات الجسم أثناء أداء الحركة تكون مشدودة.



مراحل الوقوف على اليدين

الخطوات التعليمية للوقوف:

1. (جلوس على أربع مع وضع الجبهة على الأرض) دفع الأرض بالقدمين للوصول إلى وضع الوقوف على الرأس والركبتان منثنيان على الصدر (يلاحظ عدم الثبات).
2. (جلوس على أربع) الوقوف على الرأس والركبتان منثنيان ثم مدهما فثنيها ثانية للرجوع (التمرين بالمساعدة من الجانب يد على الظهر والأخرى على عضلات الفخذ الأمامية).
3. (وقوف على أربع فتحاً- سند الجبهة على الأرض) رفع الرجلين ببطء للوصول إلى وضع الوقوف على الرأس فتحاً ثم ضم الرجلين والثبات.
4. (جلوس على أربع- الرجل اليمنى خلفاً) مرجحة الرجل خلفاً عالياً تتبعها الرجل المرتكزة والارتكاز على الأرض بالجبهة للوقوف على الرأس.
5. (جلوس على أربع- الركبتان مضمومتان بين اليدين) الوقوف على الرأس.
6. (جثو) مرجحة الجسم للوقوف على الرأس (بالمساعدة).
7. أداء الحركة مع تقليل المساعدة تدريجياً إلى أن يمكن أدائها بدون مساعدة ومن مختلف أوضاع البدايات.