

• عارضة التوازن للنساء

أوجدت عارضة التوازن سنة (1774) من لدن (بازدو) واستعملت جذوع الأشجار في بداية الأمر بحركات الموازنة فقط لان حركات الموازنة حركات طبيعية الغرض منها تنمية قابلية الموازنة وتقدمت عارضة التوازن تقدما كبيرا وأديت أول حركات التوازن في عهد (جوتس موتس وفرديريك لودفيج يان) وكانت تتم على قاعدة ارتكاز ضيقه تتطلب صفات معينة للأداء، وأول استعمال لها كان في سباقات دورة برلين الأولمبية سنة (1936) .

ومن أهم العناصر التي تتميز بها مهارات جهاز عارضة التوازن هي:

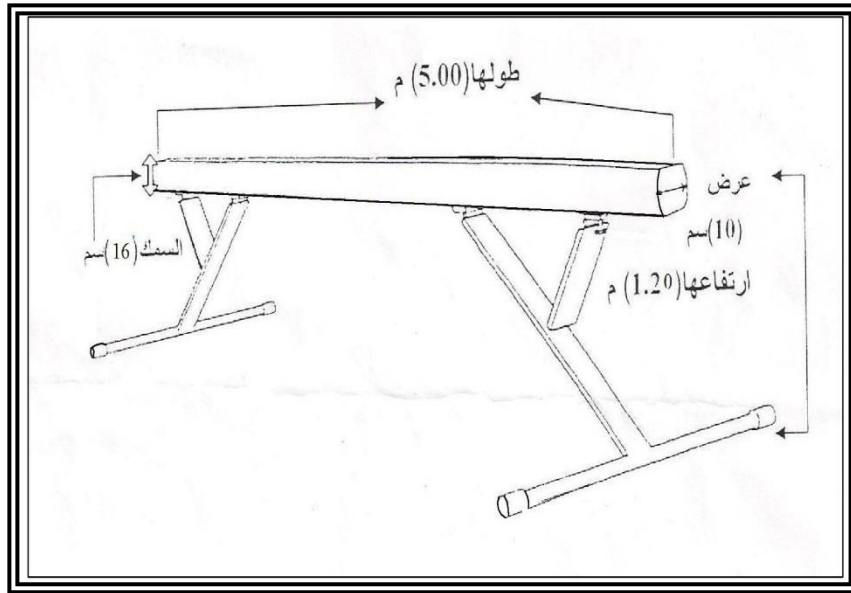
- التوازن
- المرونة
- الرشاقة
- التوافق العضلي العصبي

يعمل جهاز عارضة التوازن على تنمية الصفات البدنية للطالبات فالطالبة التي تؤدي مهارات على درجة عالية من الصعوبة يجب أن تتميز بالتوازن والتوافق العضلي العصبي والرشاقة والمرونة وكذلك عند أداء المهارات الصعبة يجب أن تفكر في طريقة أدائها وكيفية أدائها مما يساعد الطالبة على تنمية القدرات العقلية كما ينمي هذا الجهاز صفة الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس وينمي هذا الجهاز القدرات الحركية والإدراك الحركي بالتوازن عن طريق المهارات التي تؤدي عليه.

المواصفات القانونية للعارضة

١. الطول (5) م
٢. ارتفاع السطح العلوي للعارضة عن الأرض (120) سم.
٣. عرض أسطح العارضة من الأعلى والأسفل (10) سم ومن الوسط (13) سم
٤. ارتفاع سمك العارضة الخشبية (16) سم.
٥. المسافة بين كل من الحاملين وطرفي العارضة (40) سم.
٦. وبشكل ذي استقامة من اعلى وأسفل وبيضوي من كلا الجانبين وكما مبين في الشكل.

عارضة التوازن للنساء



طبيعة الأداء على عارضة التوازن

١. تؤدي الحركات في تنسيق منظم ومترابط
٢. الحركات المؤداة على العارضة تشبه الحركات الأرضية بدرجة كبيرة.
٣. تعتمد الحركات المؤداة على العارضة على عنصر المرونة والالتزان والتوافق العضلي العصبي.
٤. يتميز هذا الجهاز بتنمية القدرة على التفكير والابتكار واكتساب صفات خلقية كالشجاعة والجرأة والثقة بالنفس والصبر والجلد.
٥. تؤدي العناصر والمجموعات والصعوبات في التمرين على العارضة في الاتجاهات جميعها.
٦. يشكل ارتفاع العارضة صعوبة في حرية الانطلاق بالحركة وانسيابها لذا يتطلب الأمر بذل جهد كبير وإبداع في الأداء نظرا لصعوبة التحرك عليها من حيث شكل العارضة وحجمها.
٧. يتطلب أن تتحكم الطالبة بدرجة كبيرة في أعضاء جسمها وان تلتزم بالهدوء والتركيز واتخاذ الأوضاع السليمة للاحتفاظ بالتوازن.