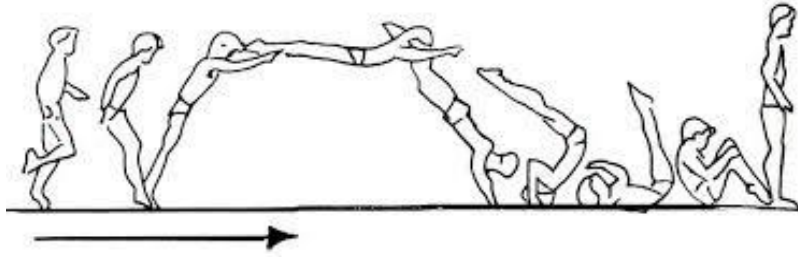


كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

الدرجة الأمامية الطائرة – المراحل الفنية للحركة:

1. الجري والارتقاء يكون بكلتا الرجلين لدفع الأرض للطيران لأعلى وإلى الأمام.
2. مرحلة طيران الجسم وفيها يكون الجسم مفروداً تماماً وعالياً والذراعان في وضع مائل عالياً والرأس أعلى.
3. أثناء الطيران في الهواء يكون الجسم مقوساً بسيطاً.
4. عند بدء الهبوط تمرجح الذراعان من مائل عالياً إلى أماماً والكفان يتجهان إلى الأرض.
5. الهبوط يكون بوضع اليدين على الأرض والأصابع تتجه إلى الأمام والجسم مفرد لمحاولة المرور بوضع الوقوف على اليدين.
6. بعد المرور على وضع الوقوف على اليدين يثنى الرأس والركبتان على الصدر وينتهي العمود الفقري لأداء الدرجة الأمامية المكورة.
7. تمتد الرجلان عقب الانتهاء الدرجة ويمد التلميذ نفسه للوصول إلى الوقوف.



الدرجة الامامية الطائرة

الخطوات التعليمية:

1. أداء الدرجة الأمامية المكورة.
2. أداء الدرجة الأمامية المكورة من الجري بالارتقاء.
3. الجري والارتقاء للوثب مع عمل درجة أمامية لتعدية بعض من أجزاء الصندوق العليا.
4. نفس التمرين السابق مع زيادة الارتفاع تدريجياً مع اليدين بعيداً إلى الأمام.
5. نفس التمرين السابق مع زيادة مد الجسم.