

كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
محاضرات الجمناستك الفني

الدرجة الخلفية المكورة- المراحل الفنية للحركة:

1. دفع الأرض باليدين لسقوط الجسم خلفاً.
2. أثناء أداء نصف الدرجة للخلف تمسك اليدين الساقين لفترة بسيطة جداً.
3. أثناء الدرجة للخلف يأخذ التلميذ رجله مع الحركة عقب دفعها للأرض عند سقوط الجسم للخلف.
4. تغيير وضع اليدين بسرعة حيث توضع الكفان أسفل الكتفين وبجانب الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع للكتفين وبجانب الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع للكتفين والكوعان يكونان للداخل.
5. الدرجة للخلف حتى الوصول إلى الوضع الابتدائي وهو التكور والكتفان على الأرض يكون الجسم فيها متكوراً.
6. ينثني الرأس بقوة على الصدر كما تنثني الركبتان ويتحدب الظهر.
7. نقل وزن الجسم على الذراعين في لحظة وصول الدرجة على اليدين.
8. دفع الأرض باليدين يأتي بعد الذراعين حيث يتحملان ثقل وزن الجسم.
9. مقدار دفع الأرض باليدين يرتبط بإيجاد مكان للرأس وإمكان إنهاء الحركة للوصول إلى الوضع الابتدائي.

