

**كلية المستقبل الجامعة**  
**قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة**  
**محاضرات الجمناستك الفني**

**جهاز عارضة التوازن**

مواصفاتها وقياساتها:

هو احد الاجهزة الجمناستيكية المقررة للنساء ويعتبر ثالث الاجهزة حسب ترتيب الاداء نسبة الاجهزة الاخرى ويعد اصعب الاجهزة الجمناستيكية ومن اهم خصوصيتها ان اداء التمارين تتحدد بمساحة محددة وقياساتها تكون كالآتي :

الطول 5 م والارتفاع عن سطح العلوي للارض 1.20 م -1.25 م وعرض سطح العارضة 10 سم مرونة العارضة اذ يبلغ ترددها 8 مليمتر ، سمك العارضة حسب 20 سم -25 سم اما اعمدة الحوامل الجهاز تبعد عن الحافة 40 سم .

**والاستعمال :** استعمل من قبل النساء فقط الجمناستك الفني وتقوم اللاعبة بحركات جمناستيكية كالسير والقفز والوثب والجري وحركات الدوران والتموج وحركات الذراعين فوقها بالاضافة الى حركات (اكروباتيكية) كالدحرجات وغيرها وتحتاج من اللاعبة المحافظة على التوازن والسيطرة وشد الجسم والشجاعة ، والاستفادة من الطول الكامل للعارضة، وتقوم اللاعبة بعمل جملة من الحركات وتشمل الصعود على العارضة، والجملة الأساسية هي الهبوط من على العارضة، ويجب على اللاعبة ان تؤدي حركاتها على طول العارضة ذهابا وايابا.

**والشكل :** يكون الجهاز من عارضة مرتكزة على مسندين وتكون افقية ومستوية.

**واللون :** يجب ان يكون سطح العارضة مغايرا للون المحيط ولون البسط المحيط بها ، اما لون الجهاز ككل هو ملون من مصدر صناعته ولاي حالة اخرى يحدد اللون من قبل الهيئة التنفيذية للاتحاد الدولي للجمناستك.



وأهم المجاميع الحركية والاضاع الاساسية في عارضة التوازن هي:

- الارتكاز (الامامي الخلفي السرجي - - )
- اوضاع الوقوف
- السير للامام والخلف
- حركات التوازن ( التوازن الامامي ميزان الركبة- )
- الدحرجة الامامية
- الدوران على رجل واحدة
- وثبات
- حركات الهبوط (النهايات)