

كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

القفز فتحاً على الحصان- المراحل الفنية للحركة:

1-المرحلة التمهيديّة:

يجب أن يكون الاقتراب في خط مستقيم وأن تكون السرعة تزايدية وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتقاء.

2-المرحلة الرئيسية:

1- يجب أن تكون زوايا الارتقاء كبيرة لكي تصبح زاوية الصعود صغيرة فتعطي منحني طيران عالٍ.

2-عندما يندفع الجسم طائراً في الهواء يجب الاحتفاظ باستقامة الجسم والذراعان عالياً.

3-يجب الهبوط على عنق الحصان بزواوية لا تقل عن 3 . ٥ قرب المستوى الأفقي.

4-عندما تصل الكتفان قرب المستوى العمودي تقذف القدمان فتحاً للأمام مع ثني مفصلي الفخذين ودفع الحصان بالذراعين بقوة في لحظة وصول القدمين فتحاً قرب الذراعين مع رفع الذراعين مائلاً عالياً.

5-عندما يصل الجسم لأقصى ارتفاع قرب نقطة السكون توقف حركة الرجلين وتمد زاويتا مفصلي الفخذين لأعلى يساعد على ذلك انتقال السرعة من الرجلين للطرف العلوي للجسم.

3-المرحلة النهائية:

تمد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف على بعد ١٧ . سم من طرف الحصان.

