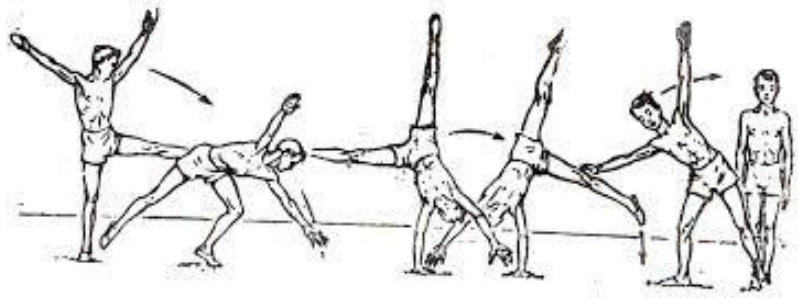


كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

الشقلبة الجانبية على اليدين- المراحل الفنية للحركة:

1. الجسم مفروود في جميع المراحل التي تمر بها الحركة.
2. الأذرع مفرودة ومشدودة والكفان يشيران إلى الخارج والمسافة بين الذراعين باتساع الصدر.
3. يمر الجسم على وضع الوقوف على اليدين فتحاً عند تأديته للحركة.
4. أثناء وضع الوقوف على اليدين يكون الرأس للأمام وفي وضعه الطبيعي.
5. الحركة منذ بدايتها حتى نهايتها على خط واحد (اليدان والرجلان) أي على خط مستقيم.
6. الدفع باليد الأخيرة يكون قوياً.
7. مرجحة الرجل الحرة تكون بشدة.



الشقلبة الجانبية

الخطوات التعليمية:

1. وقوف على أربع) الوقوف على الرأس (الرجلان مفتوحتان).
2. وقوف- الطعن أماماً- الذراعان عالياً) الوقوف على اليدين.
3. وقوف- الطعن أماماً- الذراعان عالياً) الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين.
4. وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) مرجحة الجسم على الجانبين بالتبادل مع رفع الرجلين جانباً بالتبادل.
5. وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) مرجحة الجسم جهة أحد الجانبين (لأخذ الاستعداد للحركة) وعند الرجوع أداء الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين (اتجاه الحركة من الجانب ويلاحظ أن الكفين على خط واحد).
6. وقوف- الطعن أماماً- ذراع عالياً والأخرى أماماً) يضع التلميذ كف يده الأمامية على الأرض مع ربع لفة للخارج على أن تكون بجانب قدم الارتقاء (إذا كان الطعن

على الرجل اليمنى فتكون الذراع اليمنى هي التي في الوضع أماماً والعكس صحيح) وعلى خط واحد من القدمين والذراع يضع التلميذ الذراع الآخر على أن تكون الفتحة بين اليدين باتساع الصدر وتمرجح الرجل الحرة للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين هذه الحركة بمساعدة المعلم أو الزميل بالسند من الخلف ويكون بمسك الرجلين من عند عضلات الفخذ الأمامية.)
7. من وضع الوقوف على اليدين فتحاً عمل النصف الأخير للحركة مع ملاحظة طريقة السند الآتية:

- أثناء الوقوف على اليدين والرجلان مفتوحتان يمسك الساند وسط التلميذ بالمسكة العادية ثم يغير وضع يديه على الوسط لتأخذ شكل مقاطع اليدين (كروس) ويأتي النصف الأخير للحركة بأن يكمل التلميذ الحركة بمساعدة الزميل أو المعلم.
8. وقوف- الطعن أماماً- الذراعان عالياً) عمل الحركة دفعة واحدة بمساعدة المعلم.
9. يرسم المعلم على المرتبة قدماً وكفاً وقدماً على نصف دائرة تقريباً والمسافات بينهما مقننة ويحاول التلميذ أداء الحركة بأن يضع قدميه وكفيه على هذا الرسم بالضبط وعلى أن ينظر للمرسوم أثناء الأداء.

10. وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) مرجحة الجسم جهة أحد الجانبين لأخذ الاستعداد للحركة مع ملاحظة رفع الرجل التي في اتجاه الحركة قليلاً عند البدء وعمل الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة).

11. وقوف فتحاً- الذراعان جانباً عالياً- حبل ممسوك بميل) أداء الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) على أن تركز يد قبل الحبل والأخرى بعده ويرفع الحبل تدريجياً مع تكرار نفس التدريب حتى يصل الحبل إلى الوضع العمودي.

12. يقف التلميذ على بعد قليل جداً مواجهاً للحائط ورجلاه مفتوحتان وذراعه جانباً حيث يقوم بأداء حركة الشقلبة الجانبية على اليدين والغرض من مواجهته وقربه للحائط أن تحرص على عدم وجود أي زوايا في جسمه خصوصاً الوضع المنحني.

13. وقوف فتحاً- الذراعان جانباً- الظهر مواجه للحائط) عمل الشقلبة الجانبية على اليدين والغرض من مواجهة الظهر للحائط أن تحرص على ضمان امتداد الجسم حتى لا يظهر به أي تقوس.

14. وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) وعلى خط جبر واضح مرسوم على الأرض يقوم التلميذ بأداء الحركة ويكون هبوطه على نفس الخط والغرض من خط الجبر المرسوم على الأرض ضمان سير الحركة في اتجاه مستقيم (المسافة بين الرجل واليد كالمسافة بين الذراعين أي باتساع الصدر).

15. تكرار الحركة باستمرار مع ملاحظة السند في المرات الثلاث أو الأربع الأولى كما يفضل أن تؤدي على خط جبر مرسوم على الأرض.
ملحوظة:

يجب أن يكون التدريب الخاص بتعليم حركة الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) على كلا الجانبين فكثير من التلاميذ يؤدونها من جانب واحد فقط لذا يفضل ويجب عليها من كلا الجانبين واتقانهما.

16. أداء الحركة على خط مرسوم على الأرض عدة مرات وعلى كلا الاتجاهين.