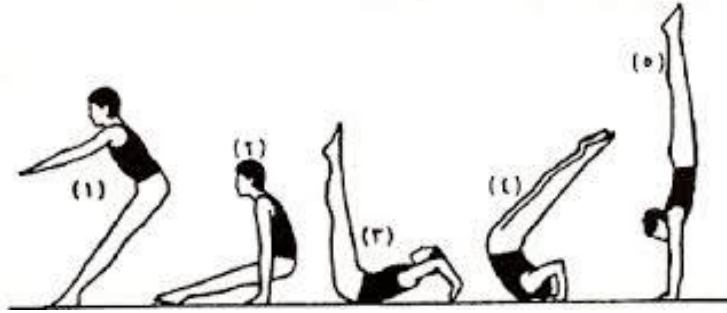


كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
محاضرات الجمناستك الفني

الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين – المراحل الفنية للحركة:

1. وضع الكفين على الأرض يكون بجانب الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين.
2. وضع الكفين على الأرض يكون مبكراً.
3. رفع الرجلين يبدأ عندما يتقارب الجسم إلى وضع الرقود.
4. مد الجذع ويكون من مفصلي الفخذين وبسرعة (فجأة).
5. المد يكون بقذف مشطي القدمين إلى أعلى.
6. دفع الأرض يأتي بعد الذراعين أثناء مد الجذع لأعلى.
7. أثناء مد الذراعين تكون الذقن والرأس بين اليدين والصدر للأمام.



الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

الخطوات التعليمية:

1. من الوقوف على الكتفين ثني ومد الجذع من مفصلي الفخذين (عمل منفاخ).
2. نفس التمرين السابق وأثناء مد الجذع يساعده زميلان واقفان جانبي التلميذ حيث يمسكانه عند الساقين ليساعده على المد السريع للذراعين كذا مد الجذع للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين (ليتعرف التلميذ على الخط السليم لسير الحركة).
3. رقود على الظهر – الكفان أسفل الكتفين وبجانب الرأس) رفع الرجلين حتى يلامسا الصدر تقريباً ومع مد الجذع عالياً مد الذراعين بسرعة للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين.
4. جلوس طويلاً – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشطين ثم مده للوصول إلى وضع الرقود واليدين بجانب الرأس ورفع الرجلين مع مد مفصلي الفخذين بسرعة كذا مد الذراعين للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين.