

كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

اهم المجاميع الحركية على جهاز عارضة التوازن:

1- الارتكاز السرجي

وفيه يرتكز الجسم باليدين على عارضة التوازن ويكون محور الكتفين فوق ارتكاز اليدين موازيا او مقاطعا.

الوضع الابتدائي- :

-الارتكاز الموازي (الوقوف المواجه، ارتكاز اليدين على الحافة البعيدة من العارضة) القفز وأمرار احدى الرجلين من بين الذراعين لاتخاذ وضع الارتكاز السرجي.

الوصف الشكلي للمهارة الحركية- :

1- الذراعان ممدودتان

2- الجذع معتدل

3- الرجلين مفتوحتان وممدودتان

4- مركز ثقل الجسم فوق أرتكاز اليدين

5- الرأس في وضعه الطبيعي والنظر الى الامام

الأخطاء المتوقعة- :

1-ثني الذراعين

2-الجلوس بدلا من الارتكاز

3-ثني في الرجلين

4-أرتخاء في الشد العضلي ولاسيما عضلات الذراعين والكتفين

5-ثني الرأس والنظر الى الأسفل

- 2 الجلوس السرجي:

وفيه يكون الجسم جالسا على العارضة فتحا، ومحيط محور الكتفين فوق العاضه ومقطعا لها

الوضع الابتدائي- :

(الوقوف المواجه، ارتكاز اليدين على حافتي العارضة)

القفز مع مرجحة دخول الاحد الرجلين لأخذ وضع الجلوس السرجي

الوصف الشكلي للمهارة الحركية- :

1 الجلوس على الورك فتحا ومقاطعا للعارضة-

2 الجذع معتدلا-

3 الرجلين مفتوحتان وممدودتان-

- 4 الرأس في وضعه الطبيعي والنظر للأمام

- 5 اليدان على العارضة أمام الجسم او خلفه حسب الحركة المطلوبة لأدائها في هذا الوضع

- 3 السير على عارضة التوازن

السير على عارضة التوازن يختلف عن السير الاعتيادي الذي يمارسه الإنسان يوميا في حياته العادية وأصعب منه والسير هو انتقال الجسم بأكمله من مكان الى مكان بواسطة القوة الذاتية للأطراف السفلى المستخدمة في السير هي الى الامام والخلف

- 4 السير الى الامام والخلف:

ويكون السير بجسم ممدود ورشاقة ويتطلب السير توافقا في عمل العضلات والمفاصل مع ارتباط وانسجام وتعاون بين جميع حركات الجسم لتوفير الدقة والسهولة السير ويكون انتقال القدمين الى الامام بتبادل عمل الأطراف السفلى وأن توضع أمشاط القدم على سطح العارضة ثم الكعب والنظر يكون على نهاية العارضة أما الذراعين فتكون حركتهما بأوضاع مختلفة وتوافقية ملائمة مع حركة سير الرجلين ونقل القدم الخلفية يكون من الجانب الأمام.

الوصف الشكلي للمهارة الحركية- :

- 1- الجسم مستقيم
 - 2- النظر الى نهاية العارضة
 - 3- نقل القدم الخلفية يكون من الجانب العارضة
 - 4- الذراعان تأخذ أوضاع مختلفة في حركتيهما
- ### الخطوات التعليمية (التدرج بالحركة)

- 1- اداء المهارة على الارض وعلى الخط المرسوم على البساط او بين الخطين
- 2- اداء المهارة على العارضة
- 3- اداء المهارة على عارضة التوازن بارتفاع متوسط ثم التدرج بالارتفاع

الأخطاء المتوقعة- :

- 1- الدوران على باطن القدمين .وليس على أمشاطها
- 2- حني الجذع الى الامام واعتداله
- 3- النظر الى الاسفل وعدم النظر الى نهاية العارضة
- 4- الوقوف بتباعد وضع القدمين مما يسبب في سعة قاعدة الارتكاز

طريقة المساعدة- :

تقف المساعدة قرب المتعلمة في أحد الجانبين، وتكون مستعدة لتقديم المساعدة عند الحاجة إليها.