

كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

الدرجة الأمامية المكورة-المراحل الفنية للحركة:

1. استقبال الذراعين للأرض بعد دفع القدمين لها.
2. بداية الدرجة الأمامية بالارتكاز على المنطقة العنقية.
3. تكور الجسم بالكامل خلال الدرجة مع مسك الركبتين بالذراعين المضمومتين على الصدر.
4. الدرجة الكاملة من الوقوف إلى الوقوف.

الخطوات التعليمية:

- (1. وقوف الذراعين جانباً) تبادل رفع الركبتين للمس الصدر مع مسكها بالذراعين.
- (2. وقوف الذراعين عالياً) ثني الركبتين كاملاً للجلوس على أربع.
- (3. وقوف الذراعين عالياً) إقعاء لنصف درجة خلفاً.
- (4. وقوف الذراعين عالياً) وضع الكفين على الأرض ثم دخول الرأس بين الذراعين ثم دفع القدمين للأرض ووضع المنطقة العنقية على الأرض وتكور الجسم بالكامل للدرجة الأمامية مع مسك الركبتين بالذراعين لتأكيد وضعهما على الصدر ثم استكمال الدرجة للوقوف.
- (5. وقوف -الركبتان نصفاً -الذراعان أماماً) دفع القدمين للأرض للطيران في الهواء قليلاً ثم استقبال الكفين للأرض ودخول الرأس بين الذراعين لوضع المنطقة العنقية على الركبتين على الصدر ومسكها بالذراعين لأداء الدرجة الأمامية المتكورة ثم الوقوف.
6. تكرار التمرين السابق مع التدرج في الطيران وارتفاع الجسم لأعلى لزيادة نسبة الجراءة وتقليل عنصر القوة.