

كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

الدرجة الخلفية المكورة

الخطوات التعليمية:

١. (تكور) الدرجة للخلف وللأمام (مثل المركب أو الكرسي الهزاز).
٢. (جلوس قرفصاء) عمل التكور ثم نصف درجة للخلف والرجوع.
٣. (جلوس على أربع- الركبتان بين اليدين) ميل الكتف للأمام وضغط اليدين على الأرض ودفعهما للأرض مما يؤدي رجوع الكتف حيث يعقب ذلك سقوط الجسم. خلفاً لعمل نصف درجة للخلف.
٤. (تكور – الكفان على الأرض) دفع الأرض باليدين مع عمل نصف درجة للخلف مع وضع الكفين أسفل الكتفين ومحاولة نصف درجة للخلف.
٥. نفس التمرين السابق مع إضافة مد الذراعين عقب وضع الكفين أسفل الكتفين مع بقاء الركبتين منثنيتين.
٦. (تكور – الكفان على الأرض) أداء الدرجة الخلفية المكورة على مستوى مانل للعمل على تزايد السرعة ومعرفة الطريق السليم لسير الحركة.
٧. (تكور – الكفان على الأرض) أداء الدرجة الخلفية المكورة على المستوى الأفقي.