

كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستيك الفني

المتوازي مختلف الارتفاعات- :

وصف جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات:

وهو الجهاز الثاني في التسلسل دوران الاجهزة في لائحة الاتحاد الدولي للنساء ويتألف من قطعتين احدهما واطى الارتفاع حيث يصل الارتفاع من 1.45 م – 1.50 م والاخرى العالية يكون ارتفاعها 2.55 م -2.60 م مثبتتان هاتان العقليتان بواسطة اسلاك خاصة معدة لهذا الغرض وتكون غير عمودية على الارض بينهما درجة ميلان منفرجة الى الخارج.
وحركات هذا الجهاز تمتاز بجمالها ورشاققتها وقوتها وتمتاز الحركات ايضا بالاستمرارية وبدون توقف فيه.



اسلوب عرض التمرين في جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات:

كباقي اجهزة النساء مدة الاحماء فيه 30 ثانية بعدها فترة الاحماء في السابق كانت المدربة هي التي تساعد اللاعبة للوصول الى الجهاز البار الاعلى ويمكن ان تقوم بهذه المهمة احدى اللاعبات او الزميلات اما الان الطابع الحديث لبداية عرض التمرين فيكون باعتماد اللاعبة على نفسها في الوصول الى البار الواطئ ومن ثم تقوم اللاعبة بمرجحة للوصول الى البار العالي لتقوم بإداء الحركات.