

التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
/	القسم
Artistic gymnastics	المادة باللغة الانجليزية
الجمناستك الفني	المادة باللغة العربية
الثانية	المرحلة الدراسية
م.د امير جابر مشرف	اسم التدريسي
Curved forward roll opening	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
الدرجة الامامية المنحنية فتحا	عنوان المحاضرة باللغة العربية
محاضرة رقم (6)	رقم المحاضرة
المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين-بنات) د. شيماء عبد مطر – يعقوب يوسف عبد الزهرة	1المصادر والمراجع
فن الحركات الأرضية للجمباز (د. احمد إبراهيم شحاته-د. احمد فؤاد الشاذلي)	

محتوى المحاضرة

الدرجة الامامية المنحنية فتحا

تكون أصعب من الدرجة المكورة الامامية وصعوبتها ناتجة عن فتح الرجلين الى ابعد ما يمكن والاحتفاظ في هذا الوضع طيلة مراحل الحركة، وكلما اقترب مركز ثقل الجسم من الأرض كلما كانت الحركة اسهل، وعملية فتح الرجلين جانبا يتم في القسم الرئيس من الحركة مع ثني الجذع الى الامام الأسفل ونقل اليدين من الخلف الى الامام بين الفخذين على البساط لتصبح عامل دفع بهما لرفع الورك والجذع عن الأرض والوصول بالجسم الى وضع الوقوف المنحني فتحا، وتبدأ الدرجة من خلف الرقبة والكتفين ثم الجذع والورك أخيرا والوقوف على القدمين.

الأخطاء الشائعة

1. عدم المرونة الكافية لمفصل الورك مما يؤدي الى عدم فتح الرجلين جانبا بصورة كبيرة والذي يؤدي الى ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض.
2. فتح الجذع بشكل مبكر قبل ان يصل المتعلم الى وضعية الوقوف مما يؤدي الى رجوع الجسم للخلف وسقوطه على الورك.
3. ثني الرجلين.

