

الكلية	التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم	/
المادة باللغة الانجليزية	Artistic gymnastics
المادة باللغة العربية	الجمناستك الفني
المرحلة الدراسية	الثانية
اسم التدريسي	م.د امير جابر مشرف
عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية	Handstand skill
عنوان المحاضرة باللغة العربية	مهارة الوقوف على اليدين
رقم المحاضرة	محاضرة رقم (9)
1المصادر والمراجع	المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين-بنات) د. شيماء عبد مطر – يعقوب يوسف عبد الزهرة
	فن الحركات الأرضية للجمباز (د. احمد إبراهيم شحاته-د. احمد فؤاد الشاذلي)

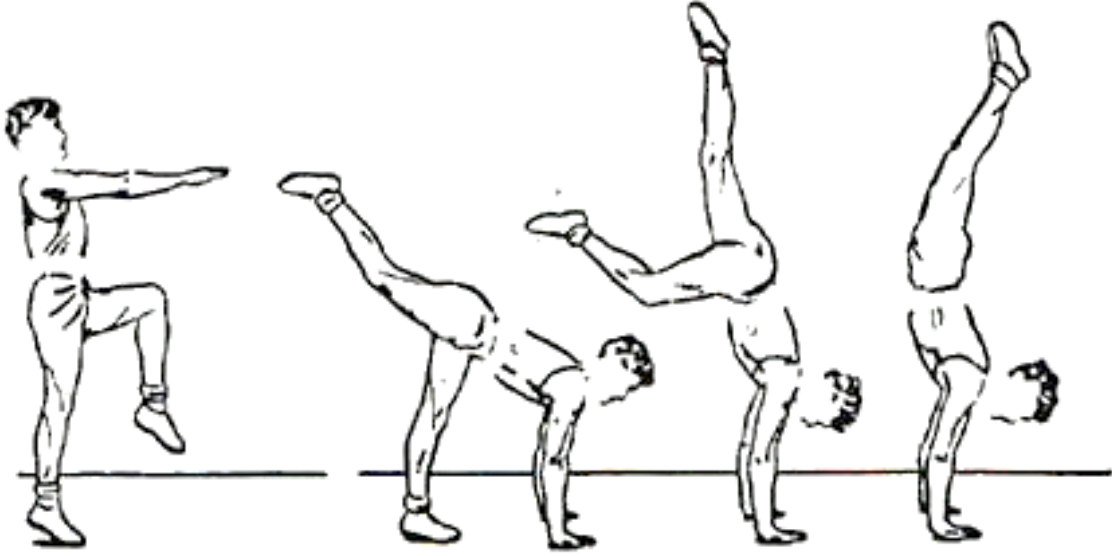
محتوى المحاضرة

مهارة الوقوف على اليدين:

تعد مهارة الوقوف على اليدين من المهارات المهمة في الجمناستك الفني وهي من أولى المهارات التي يتم تعلمها والتأكيد عليها بالنسبة للاعبين وذلك لكونها الأساس بشكل كلي أو جزئي في الأداء الفني للكثير من المهارات التي تؤدي على أجهزة الجمناستك المختلفة، وتؤدي هذه المهارة على الأرض من وضع الوقوف مع فتح الذراعين عالياً بحيث تكون زاوية الكتف مفتوحة بالكامل والذراعان مفتوحتان بعرض الكتفين مع فتح الأصابع لاستقبال الأرض، يبدأ اللاعب بالميلان الى الأمام من مفصل الكتف مع مرجحة الرجل الحرة الى الخلف الأعلى وبقدر مناسب لكي يصل الورك فوق موضع اليدين على الأرض مع الشد الكامل لعضلات البطن والذراعين والساقين، قاعدة الارتكاز من اليدين بحيث تكون الأصابع مفتوحة ومتجهة قليلاً الى الخارج وأصابع القدمين مؤشرة والنظر يكون على الارض بين اليدين.

الأخطاء المتوقعة لمهارة الوقوف على اليدين

1. الكفين اضيق او اوسع من الصدر والاصابع غير مفتوحة.
2. المرجحة اقل أو اكثر من المطلوب مما يؤدي الى سقوط اللاعب الى الأمام أو عدم وصوله الى النقطة المطلوبة.
3. وجود ثني في الرجلين أثناء المرجحة مما يسبب انقلاب اللاعب الى الأمام.
4. وجود ثني في الذراعين وعدم فتح زاوية الكتف بشكل كامل.
5. وجود انثناءات في الجسم (تقوس في الظهر).
6. عدم شد جميع عضلات الجسم.
7. عدم سقوط مركز ثقل الجسم بين اليدين ومنتصف القاعدة.
8. النظر لا يكون على الارض وبين اليدين مما يسبب اختلال التوازن.



يوضح مهارة الوقوف على اليدين

UNIVERSITY OF ANBAR