



المحاضرة الرابعة

حركات المرجحة:

دحرجة جانبية والجسم ممدودة ودحرجة جانبية والجسم متكور، حيث تنتمي الدحرجة الجانبية والجسم ممدود والدحرجة الجانبية والجسم متكور الى اسهل حركات الجميز على الارض وهي اساس لروابط حركات مختلفة .

حيث يدحرج الجسم جانبا وهو مكور وتوجد منوعات في الاشكال المركبة التي تثني او تمتد فيها الرجل او الرجلان معا اثناء الدحرجة.

1- الدحرجة جانبيا والجسم ممدود:

النواحي الفنية: يمكن بدء هذه الحركة من الانبطاح او الرقود على الظهر والذراعين جانب الرأس مفرونتين، ومن وضع الانبطاح يضغط اللاعب الارض بالقدم اليسرى واليد اليسرى ويرفع مفصل الفخذ الايسر وبذلك اللف حول المحور الطولي للجسم وباستمرار سير الحركة يدحرج الجسم الى الرقود على الظهر ا والى الانبطاح مرى اخرى عن طريق الرقود على الظهر وفي هذه الحالة يلاحظ تماسك قوام الجسم .

الخطوات التعليمية:

- 1- من الانبطاح المائل ثم تحريك الذراع الايمن الارض ويندفع تحت الصدر يسارا ويدحرج الجسم جانبا بسرعة الى الانبطاح المائل الامامي مرة اخرى
- 2- من الانبطاح درجعة جانبيا بالجسم ممدود الى جلوس التوازن
- 3- من وضع الانبطاح درجعة جانبيا بالجسم ممدود الى الانبطاح وضع اليدين خلفا بجانب مفصلي مع دفع الجسم مباشرة لجلوس الجثو المنحني ثم مد الجذع او دحرجة امامية وهكذا.
- 4- الطعن اماما بالرجل اليمنى ونصف لفة يسارا وجلوس مارا على وضع الجلوس التوازن ، ثم القيام نصف لفة اخرى يسارا للمرور على الانبطاح ودفع الجسم للخلف الى جلوس الجثو.



2- الدحرجة جانبيا والجسم متكور:

النواحي الفنية: من جلوس الجثو انحناء الجذع مثني تماما للامام واليدين مرتكزين على الارض حيث يميل الجسم جهة اليمين او اليسار بدون تغيير وضع التكور ومع سقوط الجسم تمسك الساقان باليدين اسفل الركبتين ويدحرج الجسم في هذا الوضع الابتدائي ثانية حيث يلاحظ في ذلك ان اليدين تتخذان وضع الارتكاز على الارض مرة اخرى قبل الوصول الى الوضع الابتدائي.

الخطوات التعليمية:

- الدحرجة جانبيا والجسم ممدود على كلتا الناحيتين يستخدم ايضا المستوى المائل للدحرجة جانبيا.
 - دحرجة جانبيا على مستوى افقي
- متنوعات ممكنة واشكال مركبة:



قسم جذع مشترك
مقياس أعمال تطبيقية - الجمباز
د/ خلفه عماد الدين
فوج 04



- من جلوس الجثو انحناء ، الدحرجة جانبا يسارا او يمينا الى ميزان ركبة يمينا او يسارا
- من الجثو نصفاً على الركبة اليمنى والرجل اليسرى جانبا ، الدحرجة جانبا يمينا الى جثو نصفاً على الركبة اليسرى والرجل اليمنى جانبا.
- من جثو نصفاً على الركبة اليمنى ، الرجل اليسرى جانبا قذف الرجل اليسرى خلفاً مع النزول الى الجلوس بالجثو على الركبة اليمنى والدحرجة جانبا يمينا الى ميزان الركبة يمينا
- من الوقوف حيث يتم قذف الرجل اليسرى جانبا ومرجحة الذراعين جانبا ثم السقوط يمينا مع وضع الرجل اليسرى امام الرجل اليمنى ودحرجة جانبية على الكتف الايمن الى جثو نصفاً على الركبة اليسرى مع وضع الرجل اليمنى جانبا

