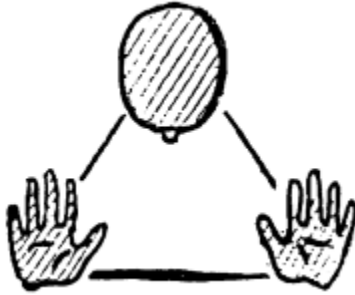




المحاضرة الثامنة:

الوقوف على الرأس:

الوقوف على الرأس حركة يميل الى أدائها حتى الأطفال ويشملها تقريبا كل تمرين ارضى وتودى دون صعوبة معينة لانه يمكن الاحتفاظ بالتوازن بسولة وضع الرأس واليدين على الارض.
من الاقضاء توضع اليدان باتساع الصدر على وتشير الاصابع الى الامام ثم توضع الرأس عند منبت الشعر للجهة على الارض بحيث تصنع الراس واليدين مثلثا وبمرجحة بسيطة وبواسطة دفع كلتا الرجلين الارض ورفع الحوض ينتقل اللاعب للوقوف على الرأس ويمد الجسم في نفس الوقت بحيث تصنع اطراف اصابع القدم والرأس خط عمودي تقريبا



الخطوات التعليمية:
التمارين التمهيديّة والأساسية (الشرح في الحصة)