



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 الجمباز على الارض وهي اساس لروابط حركات مختلفة .

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

1- الدحرجة جانبا والجسم ممدود:

النواحي الفنية: يمكن بدء هذه الحركة من الانبطاح او الرقود على الظهر والذراعين جانب الرأس مفرودتين، ومن وضع الانبطاح يضغط اللاعب الارض بالقدم اليسرى واليد اليسرى ويرفع مفصل الفخذ الايسر وبذلك الف 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 جانبا بالجسم ممدود الى جلوس التوازن
- 3- من وضع الانبطاح درجعة جانبا بالجسم ممدود الى الانبطاح وضع اليدين خلفا بجانب مفصلي مع دفع الجسم مباشرة لجلوس الجنو المنحني ثم مد الجذع او درجعة 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 الجنو.





2- الدرجة 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 ثانياً حيث يلاحظ في ذلك ان اليدين تتخذان وضع الارتكاز على الارض مرة اخرى قبل الوصول الى الوضع الابتدائي.

الخطوات التعليمية:

- الدرجة جانبيا والجسم ممدود على كلتا الناحيتين يستخدم ايضا المستوى المائل للدرجة جانبيا.

- درجة جانبيا على مستوى افقي

متنوعات ممكنة واشكال مركبة:

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

