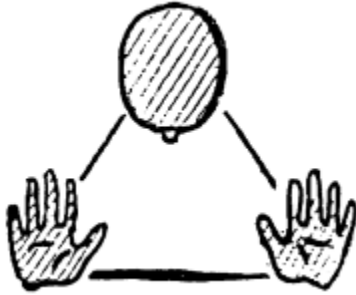




المحاضرة الثامنة:

الوقوف على الرأس:

الوقوف على الرأس حركة يميل الى أدائها حتى الأطفال ويشملها تقريبا كل تمرين ارضي وتؤدي دون صعوبة معينة لانه يمكن الاحتفاظ بالتوازن بسهولة وضع الرأس واليدين على الارض. من الافعاء توضع اليدان باتساع الصدر على وتشير الاصابع الى الامام ثم توضع الرأس عند منبت الشعر للجبهة 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:

(الشرح في الحصة)

التمارين التمهيدية والأساسية