

المحاضرة التاسعة

الوقوف على الكتفين:

يجب ان يعلم هذا الوضع كوضع اساسي لكثرة استخدامه في تعلم الحركات الصعبة ولسهولة الوضع وسرعة تعليمه وغبطة اللاعب المبتدئ باداء وضع من الاوضاع ويراعي ما يلي:

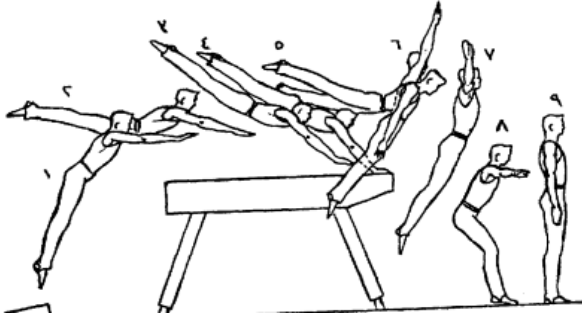
- يجب ان يكون الارتكاز على منطقة الرقبة واعلى عظمتي اللوحين والعضد
- يجب ان يكون الجذع مستقيما بقدر الامكان
- يجب ان يكون المشطان والنظر على استقامة واحدة
- يجب سند الجذع من الخلف باليدين بحيث تشير الاصابع لاعلى



القفز على المهر: (فتحا)

يمكن ان يؤدي كذلك القفز فتحا مع الثني البسيط في الجسم على كل اجهزة القفز، يمكن اداؤها على الاجهزة بالطول كقفزة بالارتكاز الامامي او الخلفي بل ايضا بالارتكاز المزدوج بعد الارتقاء القوي والسريع من السلم يمد الجسم وتمرجح الرجلان خلفا عاليا حيث تحرك الذراعان امام عاليا بعيدا بحيث تصنع مع الجسم خطا واحدا تقريبا نتيجة النظر الى سطح الارتكاز مع وضع اليدين يبدأ اثر الضغط ومع دفع اليدين القوي الذي يجب ان تنتهي عندما يصل الحزام الكتفي للمستوى العمودي فوق اليدين يحصل الحسم على دفع جديد الى العلى

يجب ان يكون الارتكاز على الجهاز قصيرا للدفع قويا ومع الدفع باليدين تمد مفصل الفخذين بقوة وتفتح الرجلان وتمرجح الذراعان مائلا عاليا للحصول على مرحلة طيران ثانية بعيدة وعالية يعد اللاعب نفسه فيها للهبوط



الخطوات التعليمية:

التمارين التمهيدية والأساسية (الشرح في الحصة)