



المحاضرة العشرة

الشقلبة على اليدين:

من الجري ثم عم خطوات بالوثب - الحجل - وتكون هذه الحجلة شديدة وبقوة على اخداى الرجلين ولتكن اليسرى مع مرجحة الذراعين امام عاليا على ان يكونا امام الاذنين قليلا حتى يساعدان الى شد الجسم عاليا في اتجاه المائل اماما بعد الخط العمودي مع مرجحة كبيرة للامام بالرجل اليمنى مفرودة ودون رفعها عاليا ويلاحظ في اثناء حركة الحجل ان الذراعان والرأس والرجل اليسرى الخلفية في خط واحد ثم يلي بعد ذلك نزول الرجل اليمنى الامامية بعيدا في حركة طعن مع وضع اليدين على الارض على ان تكون هناك مسافة بينهما وبين الرجل الامامية مع ملاحظة على وجود انكسار للخط الواصل بين الذراعين والجسم، وعند وصول الكفين للارض تدفع الرجل اليمنى الارض حتى تساعد على الارجحة الفخذية من الرجل الخلفية لاعلى تلحقها الرجل الامامية اليمنى بسرعة حيث تساعد على اندفاع الجسم في اتجاهه ولا تضم الرجلين الا بعد مرور الجسم من الوضع العمودي ب15 درجة تقريبا وفي هذه اللحظة يكون الدفع من الكفين للارض فينتهي هذا الدفع من الاصابع نتيجة للدفع من الكتفين لاسفل حتى يتمكن الجسم من الارتفاع عاليا في الهواء والتحرك للامام لمسافة مناسبة ثم الهبوط وتكون الذراعان عاليا بجانب الانثان مع فرد كامل لجميع عضلات الجسم ملاحظة السند: يتم بوضع تحت الكتف والاخرى تحت الظهر



الخطوات التعليمية:

التمارين التمهيدية والأساسية (الشرح في الحصة)