

المحاضرة الخامسة

الدرجة الامامية:

النواحي الفنية: تعتبر الدرجة الامامية من اسهل الحركات على الارض ومن الضروري اثناء تأديتها ان يثني اللاعب رأسه على الصد فيسبب بذلك انحاء كبير في العمود الفقري وثني الرجلان بحيث تسحب الركبتين قريبا من الصدر والكعبين الى المقعدة وكلما اتخذ الجسم شكلا كرويا اصغر كلما زاد نجاح وانسياب حركة الدرجة على الارض من الجنو، حيث توضع اليدين على الارض والاصابع متجهة الى الامام وتثنى الرأس على الصدر فينحني العمود الفقري.

تبدأ درجة الجسم امام حول المحور العرضي بمرجة بسيطة ، ويلاحظ ان توضع الرأس قريبا جدا من اليدين واذا امكن بينهما ولا يركز الجسم على الرأس بل على الرقبة ومستوى الكتفين وبخفة حتى يمكن ان يتدحرج على اللوحين وعلى الظهر بانسياب للامام وبدون استخدام اليدين ، حيث تمسك اليدين الساقين وبضغط الفخذان على الصدر والكعبان على المقعدة وبهذا يعود مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز - الخطوات التعليمية: القدمين- ويصبح اللاعب في وضع يسمح له بالوقوف بمد الركبتين والجذع.



الدرجة الامامية المتكورة - الدرجة الامامية والقدمين مفتوحتين - الدرجة الامامية والقدمين ممدودتين

الخطوات التعليمية:

التمارين التمهيدية والاساسية

ملاحظة: لكل منها أهدافها وتمارينها التي تخدمها (الشرح في الحصة)