

قسم جذع مشترك مقياس أعمال تطبيقية - الجمباز د/ قندوز هشام فوج 02



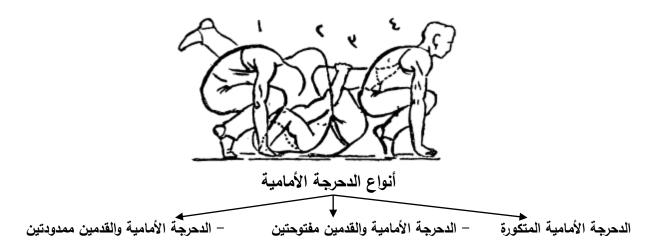
المحاضرة الخامسة

الدحرجة الامامية:

النواحيالفنية: تعتبر الدحرجة الامامية من اسهل الحركات على الارض ومن الضروري اثناء تأديتها ان يثني اللاعب رأسه على الصد فيسبب بذلك انحاء كبير في العمود الفري وثني الرجلان بحيث تسحبا الركبتين قريبا من الصدر والكعبين الى المقعدة

وكلما اتخذ الجسم شكلا كرويا اصغر كلما زاد نجاح وانسياب حركة الدحرجة على الارض من الجثو، حيث توضع اليدان على الارض والاصابع متجهة الى الامام وتثنى الرأس على الصدر فينحني العمود الفقرى.

تبدأ دحرجة الجسم امام حول المحور العرضي بمرجحة بسيطة ، ويلاحظ ان توضع الرأس قريباة جدا من اليدين واذا امكن بينهما ولا يرتكز الجسم على الرأس بل على الرقبة ومستوى الكتفين وبخفة حتى يمكن ان يتدحرج على اللوحين وعلى الظهر بانسياب للامام وبدون استخدام اليدين ، حيث تمسك اليدان الساقين وبضغط الفخذان على الصدر والكعبان على المقعدة وبهذا يعود مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز – القدمين – ويصبح الاعب في وضع يسمح له بالوقوف بمد الركبتين والجذع.



الخطوات التعليمية:

التمارين التمهيدية والأساسية

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