

المحاضرة الاولى

الدرجة الخلفية :

تعتبر الدرجة الخلفية اصعب من الدرجات الامامية بشكل واضح والصعوبة ليست فقط في ان الحركة تسير للخلف ولكن في أن الرأس تعتبر عائقا وأن درجة الجسم على اليدين تحتاج لتمارين كاف، وليتغلب اللاعب على هذه الصعوبات لا بد ان يتبع طريقتين مختلفتين:

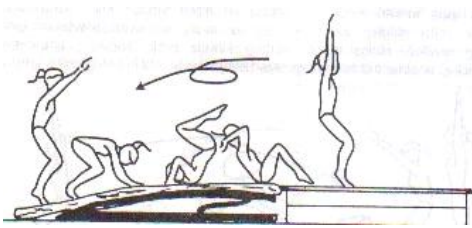
- وضع الرأس على الكتف ويتدرج على الكتفين
- نقل وزن الجسم على الذراعين في لحظة وصول الدرجة على اليدين فيوجد بعد ذلك مكانا للرأس وعلى ذلك نميز بين للدرجة الخلفية:

1- **درجة خلفية على الكتف** : هنا يمكن ادائها بالتكور او بالرجلين ممدودتين او بامتداد مفصلي للخصرين

2- **درجة خلفية على الرأس**: يمكن ايضا ادائها بالتكور او بالرجلين ممدودتين او بامتداد مفصلي للخصرين وبخلاف ذلك يوجد متنوعات يمكن ادائها بواسطة تغيير الوضع الابتدائي والنهائي

- حيث يتدرج الجسم على الظهر وتتحرك الذراعين بسرعة خلفا وتوضعان بجانب الرأس بحيث تتجه اطراف الاصابع للكتفين

ملاحظة: الابهامان بجانب الاذنين وتثنى الرأس بقوة على الصدر وتثنى الركبتين بقوة وهذا يعني ان ياخذ الجسم اصغر بشكل كروي حيث انه في هذا الوضع يتدرج اللعب على اليدين وتمد الذراعين وتحملان ثقل الجسم ويجد الرأس مكان كافي حتى يمكن للاعب ان يصل الى وضع الجنو والاقعاء



أنواع الدرجة الخلفية

- الدرجة الخلفية المتكورة
- الدرجة الخلفية والقدمين مفتوحتين
- الدرجة الخلفية والقدمين ممدودتين

الخطوات التعليمية:

التمارين التمهيديّة والأساسية

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



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

