

أوضاع
الوقوف والدوران في
الجمناستك الايقاعي

اعداد

م.م تغريد مهدي كاظم

جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

اوضاع الوقوف

تنفذ أوضاع الوقوف بقسمين:-

القسم الأول // الرفع:- ويقصد به الأرتفاع بكل القدم من الوضع الثابت لها حين يكون العقب على الأرض ، الى وضع الوقوف على اطراف الأصابع ولا بد من ثني الركبتين و مدهما و له طريقتان:-

- /رفع العقب تدريجياً بحيث تمر الحركة من خلال عضلات مشط القدم الى العقب مع ثبات الأصابع في مكانها

-/رفع العقب بعمل قفزة بسيطة جداً مع سحب اصابع القدم قليلاً للداخل بحيث تكون تحت القدم

القسم الثاني // الوقوف بالوخز:- ويقصد به الأرتفاع مباشرةً على اطراف الأصابع بدون ثني الركبتين.

الوقوف بنوعيه ينفذ على الرجلين او على رجل واحدة و الرجل الحرة اما تمس الأرض (اماماً ، جانباً ، خلفاً) او ترفع (اماماً ، جانباً ، خلفاً) ممدودة أو مثنية.

حركات محورية انتقالية :

و نعني بهذا النوع من الحركات التي ينتقل فيها الجسم من مكان الى اخر مستغلاً اكبر مساحة ممكنة من الفراغ المحيط به ، و تشمل ما يلي:-

- 1- المشي
- 2- الركض
- 3- الخطوات الأيقاعية
- 4- الوثبات
- 5- الدوران و اوضاع الوقوف



الدوران //

تعد من أهم الحركات الرابطة في التمرينات الايقاعية، وهي عبارة عن دوران الجسم حول المحور الرأسي اما على قدم أو على قدمين بالدوران فتحاً أو بالتقاطع مع ربع الدورة او نصف دورة أو دورة كاملة، ويمكن اضافة حركات اتزان ثابتة بعد أداء الدوران أو يؤدي من ثني احدى الركبتين، ويجب الاهتمام بوضع الذراعين عند أداء الحركة. ويقسم الدوران الى قسمين اساسين:-

1- **الدوران من وضع الوقوف //** تتلخص اوضاع الوقوف بوضعين (الوقوف بالرفع ، الوقوف بالوخز).

2- **الدوران على مرتكز بالوخز و الرفع //** وهي حركات يدور فيها الجسم حول محور ثابت بهدف تغيير الاتجاه و تتم بشد جميع مفاصل الجسم و وضع ثقله على اطراف الأصابع اثناء الدوران او الجزء المامي من القدم للألتفاف ثم التحرك حول المحور بقدم او بقدمين متباعدتين او مضمومتين و يعتمد تدريب هذا الجزء على اسس البالية مع الدقة و السرعة في حركة القدمين و هذه عبارة عن حركات توازن معقدة من نوع خاص و تؤدي برفع الرجل الأخرى مع تحريك الجذع و تمايله (اماماً ، جانباً ، خلفاً).

