

الوثبات الايقاعية وانواعها

اعداد

م.م تغريد مهدي كاظم

جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الوثبات :- تعد الوثبات من الحركات الاساسية في الجمناستك الايقاعي وهي حركات قفز اساسية تودى اما بحركات حرة او مع اداة وتكون جزءا اساسيا من نظام التنقيط في المنافسات وتظهر فيها مرونة وقوة اللاعبة وقدرتها على التعبير الحركي مع الايقاع الموسيقي

ومن الأساسيات المهمة في الوثبات و تختلف من حيث:

- شكل الأرتقاء و الهبوط
 - شكل الجسم اثناء الطيران
- اما بالنسبة لشكل الأرتقاء و الهبوط فيقسم الوثب الى انواع:-
- الأرتقاء بقدم واحدة و الهبوط عليها نفسها
 - الأرتقاء بقدم واحدة و الهبوط على قدمين
 - الرتقاء بقدم واحدة و الهبوط على القدم الأخرى

وهذه النوعيات المختلفة من الارتقاء تعلم اللاعبة الدقة في الأداء اثناء الطيران وكما مبين بالأنواع التالية للوثب:-



1- الوثب للأعلى // الوثب للأعلى باستقامة الجسم مع ربع دورة او نصف دورة و هو الوثب بالقدمين في لمكان مع تغيير في اتجاه الجسم الى نصف او ربع دورة يمينا او يسارا.

2- وثبة الزحلقة// وهي وثبة الى الأعلى مع انزلاق بسيط خلفاً او وثبة بسيطة مع انزلاق جانبي يميناً او يساراً.

3- وثبة التناوب// وهي وثبة بسيطة مع تناوب في تبديل الخطوة اماماً وفي الهواء

4- الوثب ضمماً// و هي قفزة بسيطة الى الأعلى برشاقة مع ضم الرجلين سوياً و تأشير المشطين.

5- الوثب بثني الركبتين// و هي وثبة يتم فيها رفع الركبتين معاً و يمكن ايضاً ان ترفع ركبة واحدة اماماً او خلفاً او جانباً.

6- الوثب فتحاً// وهذه الوثبة تكون الى الأعلى مع فتح الساقين بحيث تكون الرجلان ممدودتان و مؤشرتان الى الجانب.

7- وثبة الحجلة// و تكون بمرجحة الرجل و دورانها 90 درجة او 180 درجة ، وهي من الوثبات الفردية التي يتم فيها الارتقاء و الهبوط على نفس الرجل.

- الارتقاء و الهبوط على قدم واحدة

- الوثب مع لمس الرأس خلفاً بإحدى القدمين

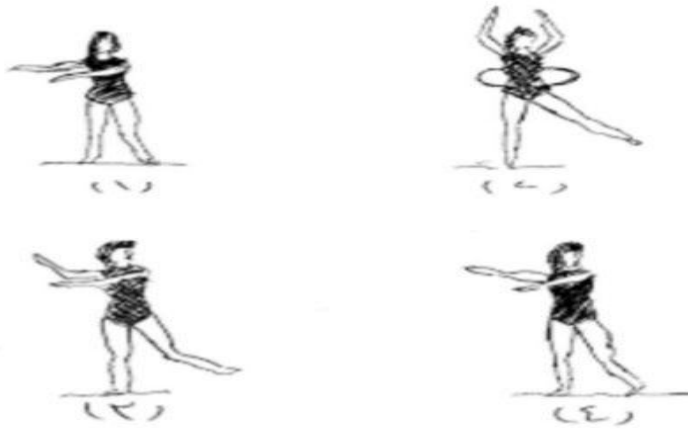
- الوثب مع رفع الرجل جانباً بزاوية 90 درجة

8- وثبة الخطوة// تسمى وثبة الفجوة او الوثبة المفتوحة ، ويسميتها البعض دورانية الجري و تؤدى من جانب لآخر اماماً ، وتؤدى بالنهوض برجل و الهبوط على الأخرى.

9- وثبة المقص// تؤدى اماماً او خلفاً او للجانب و في كل الأحوال يتم تبادل رفع الرجلين في الهواء كحركة المقص.



10- وثبة الدوران (وثبة المقص مع الدوران الجانبي) // وتكون بالدوران 360 درجة او 540 درجة الى احدى الجهتين يمينا و يساراً.



11- وثبة القطة // و تتم بالقفز مع تبادل ثني الركبتين عالياً اماماً و تؤدي بالنهوض الفردي و الهبوط الفردي على الرجل الثانية و بالتبادل برفع الركبتين اماماً.



- 12- وثبة التخطي بالهواء// وتتم بالوثب و النهوض الفردي مع مرجحة الرجل الحرة اماماً و خلفاً ثم الهبوط على رجل الارتقاء نفسها.
- 13- وثبة الغزال اماماً// و تؤدي بحيث تمد احدى الرجلين مفرودة للخلف او مثنية نحو الرأس والرجل الأخرى تنثنى مع رفعها للأمام.
- 14- وثبة لمس القدم// و تؤدي جانباً و خلفاً و اماماً و بالنهوض الفردي و الهبوط الفردي على نفس الرجل و ترفع الرجل اماماً لتماس القدمين ثم الهبوط.
- 15- وثبة التكور //وتؤدي عند القفز الى الاعلى يتم سحب الركبتين بحيث يكون زاوية الحوض والركبة (45) عند الركبة وتكون الذراعين الى الجانب .



16- وثبة الذئب (كوجاك)///وتتم برفع الذراعين الى الاعلى والظهر مشدود تكون احدى الرجلين ممدودة والثانية مثنية بحيث تكون الركبتين متلاصقتين .

---- هناك وثبات اخرى نذكر منها على سبيل المثال (وثبة السمكة ، وثبة القرفصاء ، وثبة الأقعاء ، وثبة المرجحة).

- 1- وثبة السمكة//وتكون اما بثني الجذع جانباً او مع لمس الرأس خلفاً.
- 2- وثبة القرفصاء//وتكون اما بلمس الركبتين للجبهة اماماً او مع ثني الركبتين ولف الجذع و تقوسه خلفاً.
- 3- وثبة الأقعاء// و هي اما مع رفع احدى الذراعين جانباً حلقة فوق الرأس او مع لمس الكعبين و يكون شكل الرجلين مثنى للخارج و الأرتقاء بقدم و الهبوط على نفسها.
- 4- وثبة المرجحة// وهي تؤدى غالباً بعد المشي و تكون مع فرد الرجل او بثني الركبة.