**قلبة اليدين الخلفية**

|  |
| --- |
| الشقلبة الخلفية أو الفليك فلاك أو الهاندسبرنج خلفاً من الحركات المهمة للحصول على الطاقة العمودية و الارتقاء لتنفيذ القلبات الهوائية المختلفة و تستخدم دوماً بعد حركة الرندف و تبدأ الحركة من الوقوف ضماً الذراعين عالياً ثم ثني طفيف للرجلين من مفصل الركبتين و مع الميلان بالجذع للخلف و هبوط الذراعين أماماً أسفل و من ثم الدفع القوى من الرجلين و رمي الذراعين خلفاً للتشقلب للخلف 360 درجة بالمرور بوضعية الوقوف على اليدين في منتصف الحركة و من ثم أداء حركة الكوربيت للوقوف ، للحصول على طاقة أفقية جيدة يجب أن تكون الفليك فلاك سريعة و طويلة و مرتفعة قليلاً حتى يكون مركز الثقل مرتفعاً عند الانتهاء منهاً.  المتطلبات البدنية:   تمارين التقوية للرجلين مثل القفز – الجلوس و الوقوف.   تمارين تقوية للذراعين مثل الضغط المائل- الوقوف على اليدين و الضغط.  الخطوات التعليمية:   تتطلب الحركة التخيل لها و تجاوز الخوف من قبل الجمبازي و يكون ذلك من خلال:عمل تمارين تمهيدية مثل الجلوس فوق حصان الحلق بين الحلقتين و المدرب يمسك بالرجلين يقوم الجمبازي بالميلان للخلف لوضع يديه على الأرض و بعد وضع يديه على الأرض يقوم المدرب بإطلاق رجليه ليمر بالوقوف على اليدين و من ثم يقف على رجليه.   الوقوف خلف بساط دائري و من ثم الشقلبة خلفاً فوق البساط بحيث يتم الوقوف على اليدين و من ثم النزول.     تعليم الطريقة الصحيحة للميلان للخلف بالجلوس إلى فوق بساط خلف الطفل مع رجوع الجذع خلفاً لفقد التوازن ، ثم يلي ذلك تعليم ربط الجلوس مع رمي الرجلين للرقود على الظهر على بساط هش و يجب هنا التركيز على بعد المسافة للطيران للخلف و رمي الذراعين للخلف بسرعة و قوة و ليكونا بجانب الأذنين.   باستخدام الترامبولين و بالمساعدة   فوق الترامبولين بدون مساعدة   تنفيذ الحركة فوق البساط بالمساعدة. |
|  |
| طرق المساعدة:  تتم بوقوف المدرب بجانب الطفل ووضع إحدى اليدين خلف الظهر و الأخرى خلف الفخذ لرفع الطفل لحظة الطيران للخلف و حتى الوقوف على اليدين و من الممكن مسك الطفل بيد من الأمام و الأخرى من الخلف و هذه الطريقة أفضل عندما يتقدم الطفل في تعلم الحركة و ذلك لكي نساهم في تعليمه أداء الكوربيت بشكل جيد.  الأخطاء الشائعة:   عدم الميلان للخلف و بدء الحركة عن طريق ميلان الجذع للأمام (شرح الوضعية الصحيحة بأن يكون الجلوس كمن يريد الجلوس على كرسي و تصحيح ذلك)   رمي الرجلين للخلف قبل الوصول الى الوقوف على اليدين ( التدريب على القفز للخلف للرقود على بساط هش )   تنفيذ شقلبة خلفية بالقفز العالي خلفاًُ فتكون مرتفعة ( التدريب على القفز للخلف للوصول رقود على الظهر فوق بساط هش.   ثني الرجلين - الذراعين.   ضعف الوقوف على اليدين أو ثني الذراعين خلال الوقوف على اليدين ( تدريب الوقوف على اليدين ).   وضع اليدين قريباً من مكان الوقوف قبل التنفيذ للحركة ( يعني قصر حركة الفليك فلاك ).   عدم تنفيذ حركة الكوربيت بشكل جيد ( التدريب على الكوربيت من فوق الإسبرنج ).   نزول القدمين بعيداً عن موقع وضع اليدين ( تدريب الكوربيت ). |