

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : الجمناستك الايقاعي

المرحلة : الثانية / طالبات

المحاضرة (17)

الجمناستك الايقاعي

محاضرات

لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2019-2020

مدرسة المادة

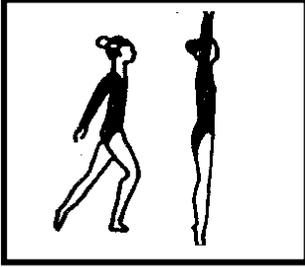
أ.د. شيماء عبد مطر التميمي م.م. الهام علي

4- وثبة المرجحة:- وهي تؤدي غالباً بعد المشي أو مشي المرجحة وتكون مع فرد الرجل أو مع ثنيها على الركبة.

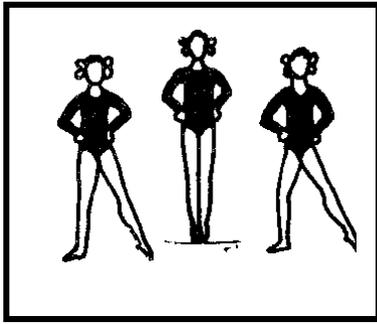


خامساً: الدوران في وضع الوقوف:- تتلخص أوضاع الوقوف في:-

1- الرفع:- وهي عندما ترتفع القدم من وضع الثابت إلى وضع الوخز.



2- الوقوف بالوخز:



3- الدوران على مرتكز بالوخز والرفع:-

وهي حركات تتحرك فيها الجسم حول محور ثابت بهدف تغيير اتجاهه وذلك بشد جميع مفاصل الجسم ووضع نقله على أطراف الأصابع (في الدوران) أو الجزء الأمامي من القدم (في الالتفاف) ثم التحرك حول المحور بقدم أو بقدمين متباعدتين أو مضمومتين ويعتمد تدريب هذا الجزء على أسس البالية مع الدقة والسرعة في حركة القدمين وهذه الحركات عبارة عن حركات توازن معقدة من نوع خاص ، وتؤدي برفع الرجل الحرة مع تحريك الجذع وتمايله.

- أماماً

- جانباً

- خلفاً