

المادة : الجمناستك الابقاعى
المرحلة : الثانية / طالبات
المحاضرة (11)

وزارة التقلىم العالى والبأء العلمى
الجامعة المسنصرىة
كلىة التربىة البدنىة وعلوم الرىاضة

الجمناستك الابقاعى

محاضرات

لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسى 2019-2020

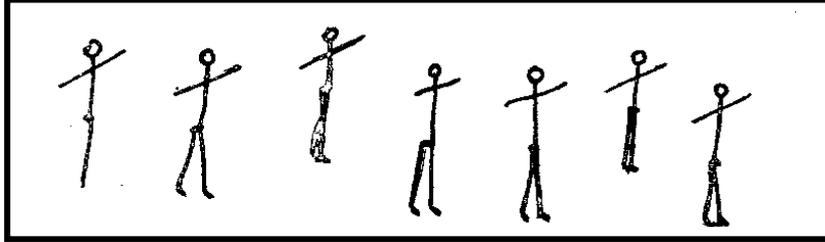
مدرسة المادة

أ.د. شىماء عبء مطر التمىمى م.م. الهام على

ثالثاً: الخطوات

خطوة التناوب:-

تتم خطوة التناوب بنقل مركز ثقل الجسم وذلك بتحريك رجل واحدة تتبعها الأخرى ثم اخذ خطوة ترحلق للإمام مع رفع الرجل الثابتة أماماً وتتم على إيقاع 4/3.



خطوة الزحلقة:- وهي على ثلاث أنواع:-

تتم خطوة الزحلقة بنقل مركز ثقل الجسم بتحريك رجل واحدة تتبعها الرجل الأخرى وتكون بثلاثة أنواع ويكون إيقاعها 4/2:-

- الزحلقة الأمامية.
- الزحلقة الجانبية.
- الزحلقة الخلفية.

الخطوة الثلاثية المفتوحة:-

وهي تشبه الى حد ما خطوة الفالس وهي عبارة عن ثلاث خطوات للإمام وبتوقيت 4/3 ويمكن تأديتها أماماً وجانباً مع الدوران.

