

## المحاضرة الثالثة

▪ تضمنت المحاضرة احماء عام وخاص والتركيز على لياقة بدنية بصورة عامة والمرونة بشكل خاص.

▪ تضمنت المحاضرة ايضا تكملة شرح باقي الازوضاع الاساسية بالجمناستك الفني.

الازوضاع الاساسية الخاصة بالحركات الارضية:

ثالثا وضع الميزان (الامامي):

يعد وقوف الميزان الامامي من اسهل الموازين الموجودة في الجمناستك ولا يخلو اي تمرين ارضي منه ويكون الجسم في هذه الحركة متزنا على رجل واحدة وحي ممدودة مع رفع الثانية الى الخلف الاعلى الى ان تصل الى اعلى من مستوى الراس الذي يكون مرفوعا للأعلى ويميل الجذع للأمام تدريجيا بعضلات مشدودة ويقوس بالظهر الى الوضع الافقي وفي اثناء ميل الجذع للأمام ورفع الرجل للخلف تتحرك الذراعان للجانبين وبانحراف وهما ممدودتان للمحافظة على توازن الجزء العلوي من الجسم ويجب ان لا يفتل الورك الى الجانب اثناء رفع الرجل للخلف والميزان الامامي يحتاج الى عضلات مشدودة وتوافق عضلي عصبي لصغر قاعدة ارتكاز القدم. وان الثبات والاحتفاظ بالتوازن يتوقف على المحافظة على ثبات مركز ثقل الجسم في منتصف الجزء العلوي من الجسم كما يجب ان يكون الارتكاز على كل القدم.



## الخطوات التعليمية:

1. تمارين خاصة لتمديد وتمطية عضلات مفصل الورك والجذع والرجلين.
2. الوقوف المواجه (مع السلاالم او الحائط) بمسافة مناسبة ومسك عارضة السلم بمستوى لصدر ثم جعل الجذع للأمام مع رفع الرجل للخلف الاعلى.
3. الوقوف وجها لوجه مع الزميل لأداء الحركة.
4. عمل الميزان بالمساعدة اذ يقوم المساعد برفع الرجل المرفوعة والجذع للأعلى بان واحد.

## الايخطاء المتوقعة لأداء الميزان الامامي:

1. ثني الركبة للرجل المرفوعة والرجل المرتكز عليها.
2. قتل مفصل الورك للجانب.
3. تحذب الظهر وعدم تقوسه.
4. خفض الجذع للأمام الاسفل كثيرا ومباشرة.
5. رفع الذراعان بانحراف للخلف.

م. الالعب احمد سكران

م.م. ايمن شلاكه عوض