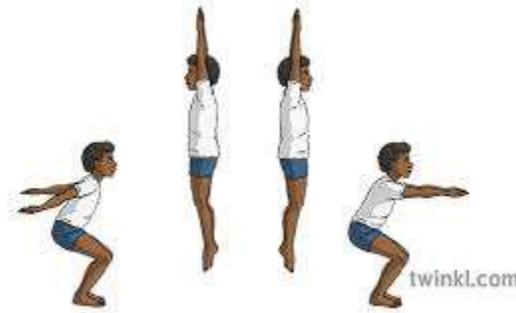


المحاضرة الخامسة

ومن الاوضاع الاساسية ايضا في الجمناستك هو القفز، وهناك انواع متعددة اهمها:

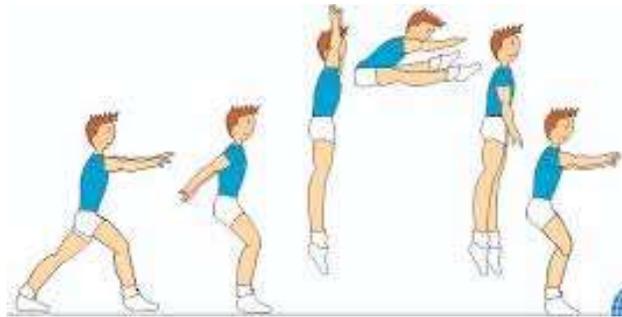
القفز المستقيم:

يعتمد القفز المستقيم Straight Jump بوضع ساقين معا ضما ومن الوقوف، ثم ثني الركبتين ومرجحة الذراعين للبدء بالقفز في الجو، والمحافظة على استقامة الأرجل أثناء القفز، والهبوط على امشاط القدم وثنى الركبتين لغرض التوازن.



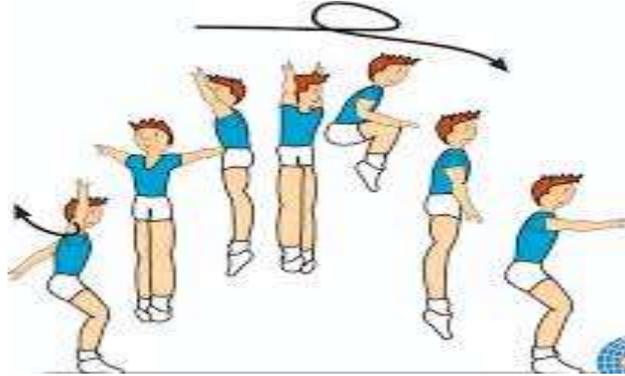
القفز فتحا:

يقوم اللاعب بالقفز للأعلى وذلك بفتح الرجلين بالهواء وبصورة مستقيمة ونشر الذراعين جانبا، والهبوط على امشاط القدم وثنى الركبتين لغرض التوازن.



القفز باللف (الدوران):

تؤدي هذه القفزة بعد تحضير اللاعب جسمه للدوران بجهة معينة بعد القفز بالهواء واكمال 360 درجة ثم الهبوط على امشاط القدم وتتي الركبتين لغرض التوازن.



ملاحظة: ربط حركة الدحرجة الامامية مع السلسلة الحركية

م. الالعب احمد سكران

م.م. ايمان شلاكه عوض