

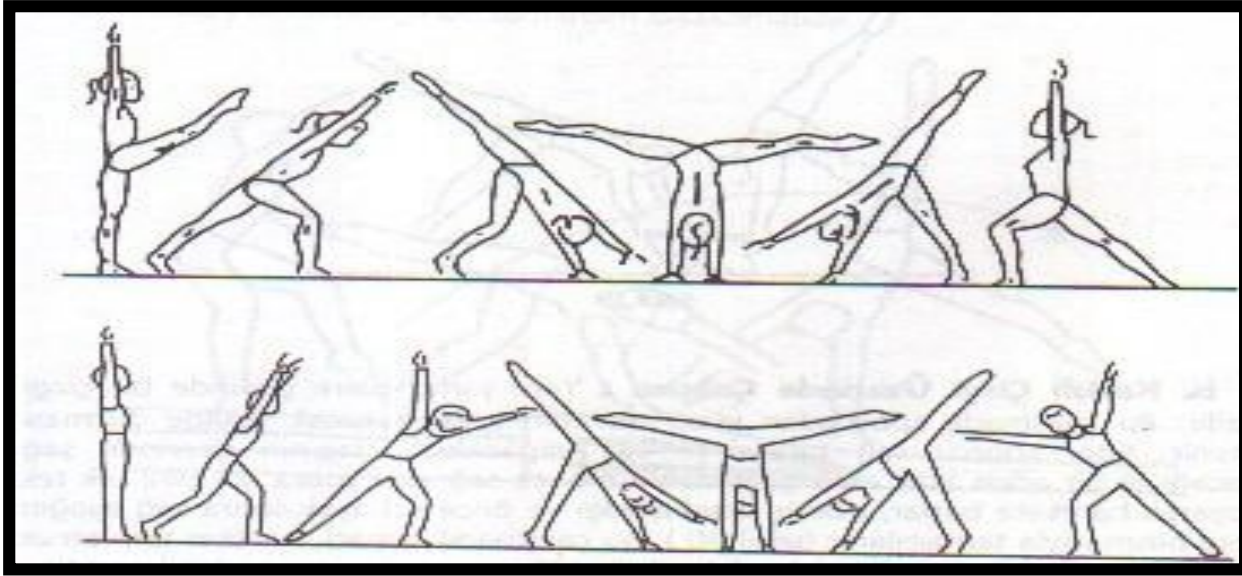
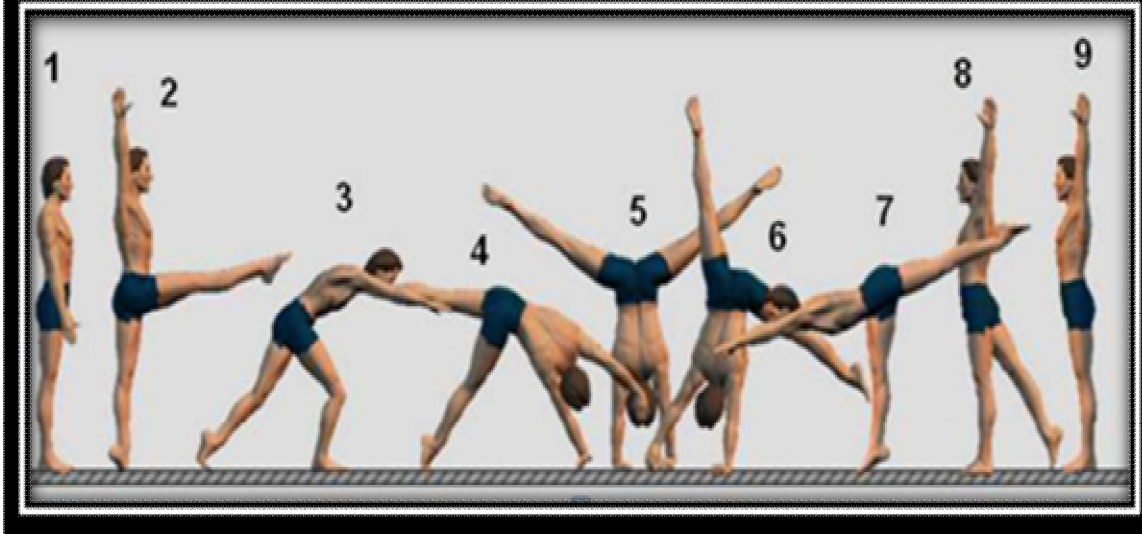
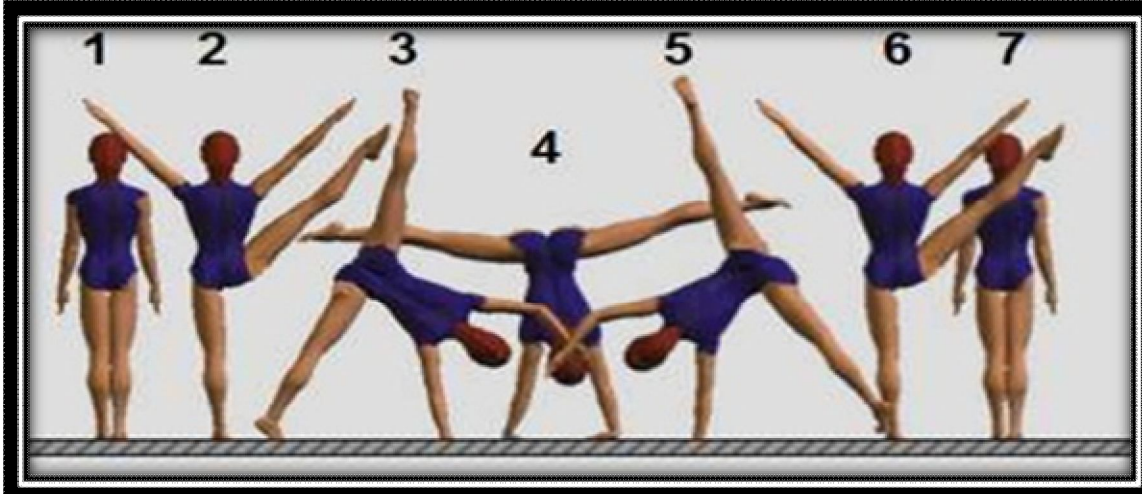
7-العجلة البشرية:

أو ما يعرف بمهارة كارت ويل حيث تؤدي هذه المهارة من قبل الجنسين كما أنها تؤدي على جهاز عارضة التوازن وليس فقط على بساط الحركات الأرضية .

- وصف الحركة:

هي حركة دورانية و تشقلب للجانب لدوران (160 درجة) بالاستناد باليدين في مراحل الحركة، تبدأ الحركة من الوقوف و الذراعين عالياً و مع الطعن للأمام بخطوة بالرجل الأولى يتم ثني الرجل و الميلان للأمام للاستناد باليد الأولى القريبة من الرجل الأمامية و مع وضع اليد على الأرض يتم دوران الجذع ربع لفة، الدفع بالرجل المثنية مع مرجحة الرجل الخلفية للخلف عالياً و وضع اليد الثانية على البساط, بحيث يتم المرور بالوقوف على اليدين مع فتح الرجلين جانبا (وضع الفلخ) و مع هبوط الرجل على الأرض والدفع باليد يتم هبوط الرجل الأخرى و مغادرة اليد الثانية للأرض فيتم الوصول إلى الوقوف فتحاً .

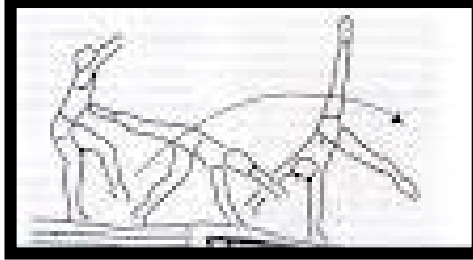
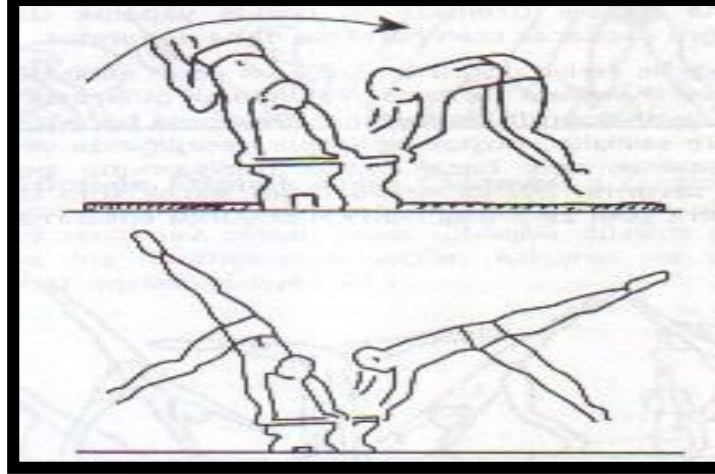
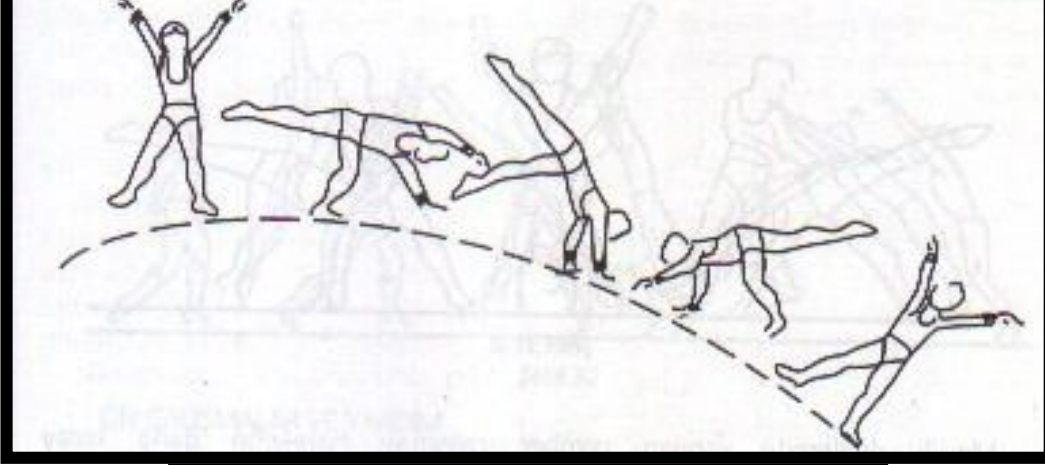
اتجاه أصابع اليدين تكون للداخل متقابلتين للتمهيد لحركة (الرندف). كما موضح في شكل (47).



شكل (47)

- الخطوات التعليمية: شكل (48)

- 1- اجتياز صندوق مقسم من الطرف إلى الطرف جانباً برجلين مثنية مغلقة ثم برجلين مستقيمة.
- 2- الوقوف على اليدين برجل و الهبوط بالرجل الأخرى.
- 3- باستخدام خط مرسوم على الأرض بشكل منحنى في بداية تعلم الحركة.
- 4- من على صندوق مقسم لمستوى مائل.



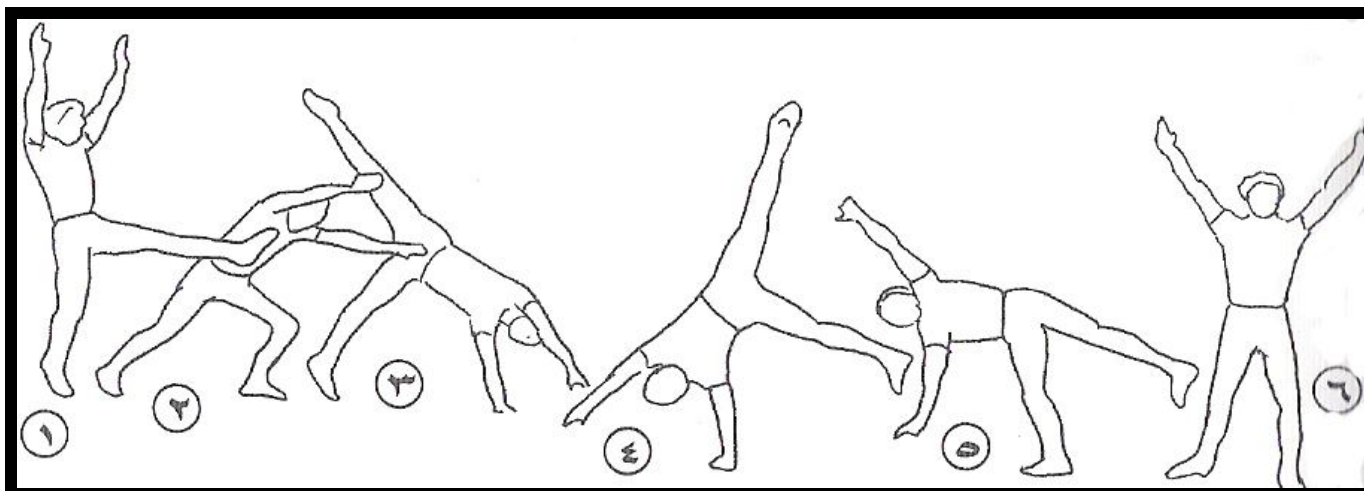
شكل (48)

- الأخطاء الشائعة:

- 1- ارفع الساق اليسرى إلى الأعلى للأمام مع رفع الذراعين جانبياً إلى الأعلى.
- 2- اثن الساق اليسرى وانزلها إلى الإمام واثن الجذع للجانب يساراً.
- 3- وضع اليد اليسرى على الأرض، ومرجحة الساق اليمنى جانباً إلى الأعلى.
- 4- وضع اليد اليمنى على الأرض ثم ادر الساق اليسرى جانبياً إلى الأعلى.

5- مرجحة الساقين إلى إن تصل القدم اليمنى على الأرض ثم نزول القدم اليسرى على الأرض مع دوران

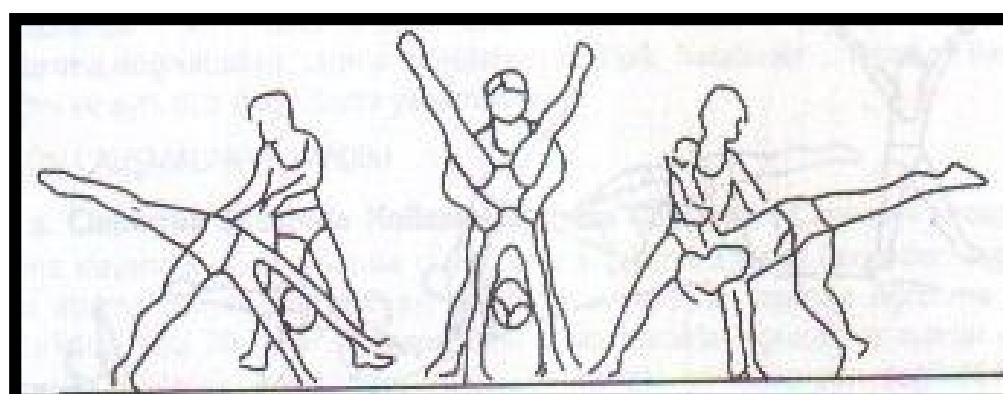
الجذع جانبياً إلى إن يستقيم إلى الأعلى. (6_5). كما في شكل (49).



شكل (49)

- طريقة الإسناد:

- 1- يقف الساند خلف المبتدئ أو المتعلمة ثم يضع الذراعان تتقاطعان بحيث تكون الذراع اليسرى أعلى الذراع اليمنى أو العكس حسب اتجاه المبتدئ أو المتعلمة أو المبتدئ أو المتعلمة أثناء أداء الحركة ثم يمسك وسط المبتدئ أو المتعلمة من الجانبين أعلى نقطة الحوض.
- 2- عند أداء المبتدئ أو المتعلمة أو المبتدئ أو المتعلمة الحركة. يتحرك الساند في اتجاه الحركة جانبياً مع رفعه لمساعدته على الشقلبة جانبياً ومتابعته حتى نهاية الحركة. كما في شكل (50).
- 3- وهناك عدة وسائل لتعليم وتدريب المبتدئ أو المتعلمة أو المبتدئ أو المتعلمة على المهارة من أجل إتقانها بشكل أفضل.



شكل (50)

طريقة المساعدة من قبل المدرب أو المساعد لأداء مهارة العجلة البشرية