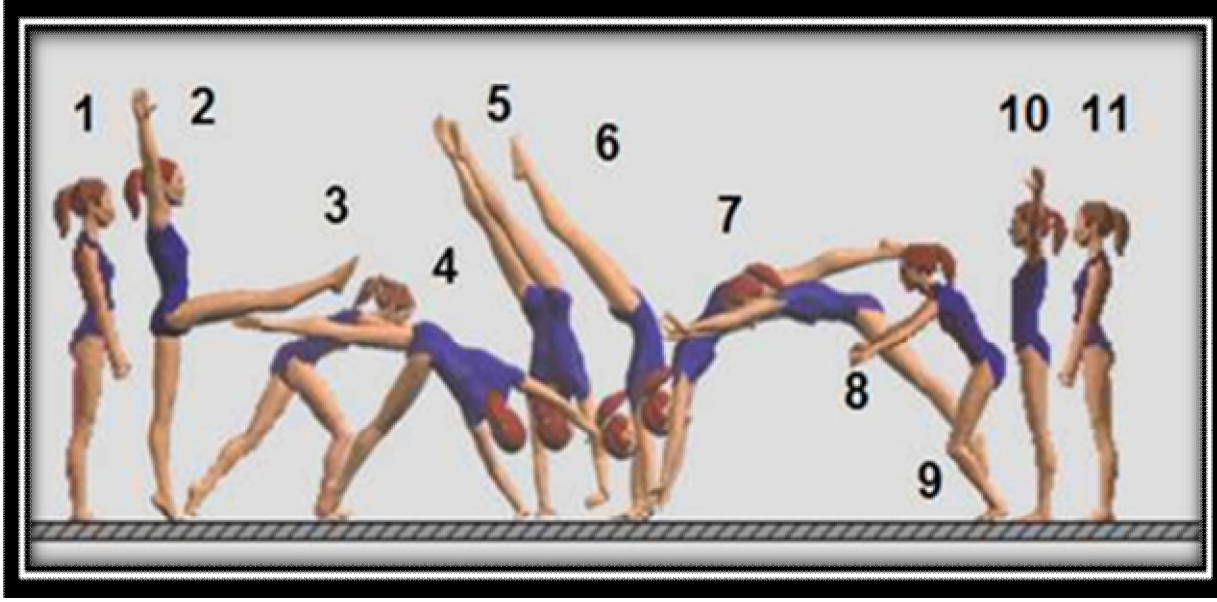


8- القفزة العربية:

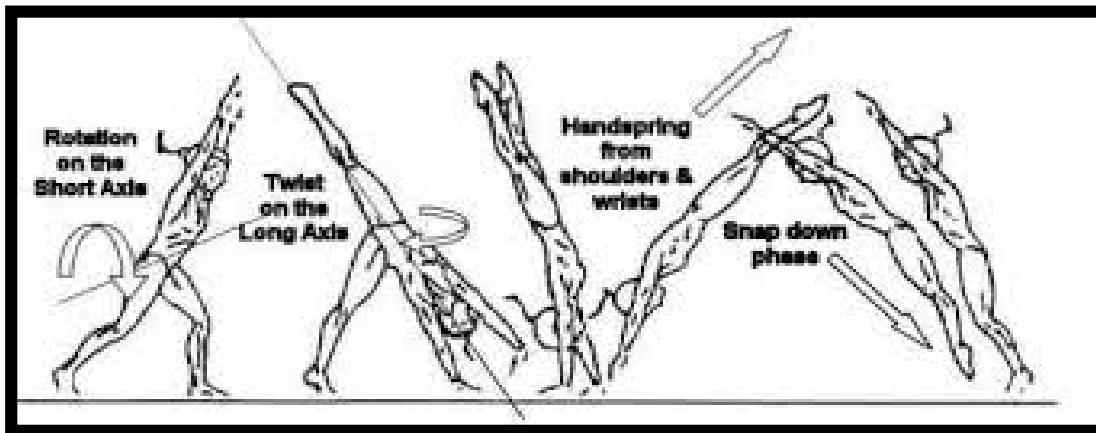
وهي المهارة الثانية بعد العجلة البشرية بالتعليم والتدريب عليها إذ أن هذه المهارة من المهارات الأساسية جدا وذلك لكثرة استخدامها على الأجهزة, كما أنها تسمى بالقلبة الجانبية مع ربع لفة. كما موضح في الشكل (51).



شكل (51)

- الخطوات التعليمية: كما موضح في الشكل (52).

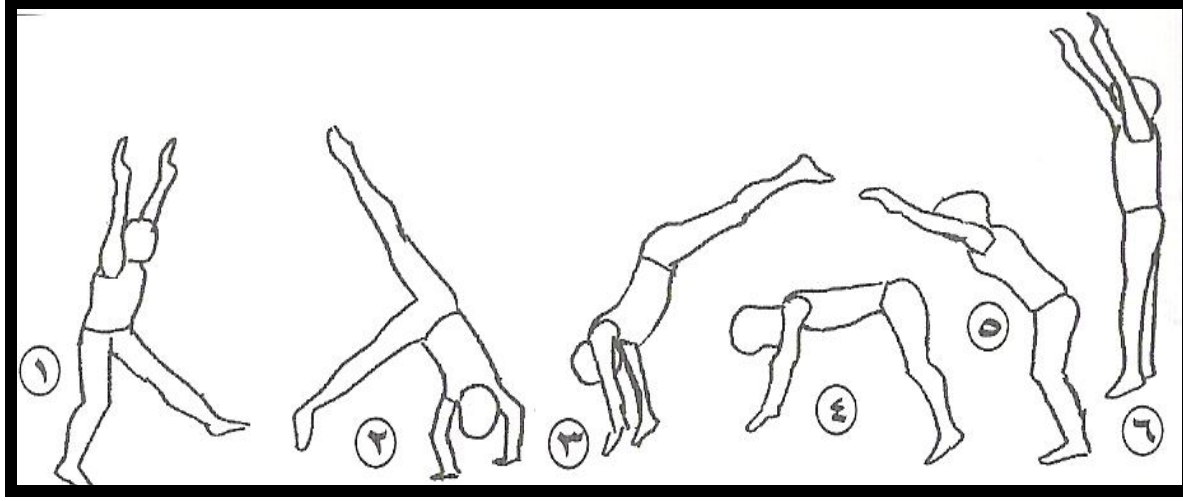
- 1- رفع الذراعين للأعلى إلى الأعلى مع رفع القدم اليسرى للإمام.
- 2- انزل اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى ثم اثن الجذع للإمام إلى أسفل مع رفع الساق اليمنى.
- 3- ادفع الأرض باليدين مع لف الجذع ربع لفة حول محور الطولي للجسم ثم انزل اليدين على الأرض مع ثني الجذع وثنى مفصلي الساقين قليلا (4_5).
- 4- ثم اقفز بالقدمين إلى الأعلى ثم انزل القدمين على الأرض (6).



شكل (52)

- الأخطاء الشائعة:

- 1- ارفع الذراعين جانبيا إلى الأعلى مع رفع القدم اليسرى للإمام (1).
- 2- انزل اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى ثم ثني الجذع للأمام إلى أسفل مع رفع الساق اليمنى (2).
- 3- يدفع الأرض باليدين مع لف الجذع ربع لفة حول المحور الطولي للجسم ثم انزل اليدين على الأرض مع ثني الجذع وثنى مفصلي الساقين قليلا (4_5).
- 4- ثم اقفز بالقدمين إلى الأعلى ثم انزل القدمين على الأرض (6). كما في الشكل (53).



شكل (53)