

الباب التاسع

- الأجهزة الرياضية
- الأجهزة والأدوات البديلة
- حركات القفز والوثب.
- بعض التمرينات على الأجهزة.

الأجهزة الرياضية

الأجهزة الرياضية تثير نشاط الأطفال وحماسهم للعمل، فضلا عن أنها من أحسن الوسائل للتشويق والتنويع وأفضلها أثرا في تحقيق الفائدة من العسران البدني والخبرة التربوية وتجذب الأطفال للعمل وتدفعهم إليه برغبة صادقة، كما أنها تضيف على الفرد ثقة بالنفس وحماسا ويقظة وجرأة وشجاعة وصبرا ومسئولية، وهذه كلها أهداف التربية التي تتطلبها الحياة، وتستخدم الأدوات الكبيرة الثابتة في مدارس الحضانه والمراحل الأولى لاستخدامها في التسلق والتعلق لتقوية عضلات الذراعين والجنب.

الأدوات والأجهزة التي يجب توفرها :

متوازيات - عقل - حصان قفز - عوارض توازن - حصان حلق - سلالم - عقل حائط - حبال تسلق - مقاعد سويدى - مهر - صناديق مقسمة - مراتب - قوائم اللوثب
○ صندوق للقفز.

كما يجب أن تتوفر أدوات وأجهزة السند التي سيحتاجها المدرس مثل: حبال السند
○ حزام السند - بساط الأمان - المرتبة المطاطة.

○ نظرا لحجم الأدوات والأجهزة وحتى لا يتسبب عنها أى خطر، يجب أن ينتقى لها المدرس مكانا مناسباً في الملعب بحيث يكون كافياً لها.

○ التأكد من صلاحية الأرض واستواء سطحها وعدم وجود عائق مثل الحفر والبالوعات أو الحجارة.. الخ.

○ الكشف على الأدوات والأجهزة واختبارها يجب أن يتم مرة كل شهر على الأكثر والقيام بإصلاح التالف حتى تتوفر فيها عوامل الأمان والسلامة أثناء الأداء، وحتى لا يحدث منها أى خطورة حرصاً على سلامة التلاميذ.

○ يجب مراعاة المكان من حيث النظافة وكمية الضوء إذا كان فى صالة مغلقة أو الأماكن المفتوحة.

إعداد الأجهزة والأدوات قبل بدء الدرس وترتيبها على جانب الملعب مهم جدا لسيير العمل وسلامة التلاميذ وتوفير الوقت والجهد.

○ يُعوّد المدرس الأطفال كيفية تحريك الأجهزة وحملها ونقلها بالطريقة الصحيحة، وعلى

كل طفل معرفة دوره في تحريك وحمل هذه الأدوات من مكان لآخر حسب ما يتطلبه العمل.

- يجب وضع الأجهزة والأدوات في المكان المناسب بعيدا عن أى عائق، ويكون وضع المراتب صحيحا وعلى بعد مسافات مناسبة للأجهزة، وكذلك بالنسبة لوضع أى جهاز بالنسبة للآخر. إذا اشترك فى الأداء أكثر من جهاز حرصا على سلامة التلاميذ.
- بعد الانتهاء من الدرس يجب حفظ الأجهزة والأدوات فى مكان معد بطريقة مناسبة لكل جهاز بعيدا عن التأثيرات الجوية فى حجرة خاصة أو مكان "مسقوف" أو تغطى بمشمع.

الأجهزة والأدوات البديلة

لقلة وجود الأجهزة الرياضية بالمدارس ولغلو ثمنها، فقد اختيرت بعض النماذج للأجهزة البديلة التى يمكن استخدامها وهى سهلة التصنيع ورخيصة التكلفة وتصلح للمدارس وهى:-

١- عارضة مستديرة من الخشب :



(شكل ١)

تركب من كل طرف على قاعدة ثابتة من الزهر أو الخشب ويمكن فكها بسهولة شكل (١).

١ - طول العارضة ٣ أمتار.

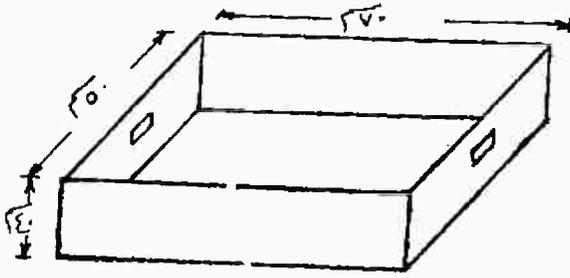
٢ - ارتفاع سمك العارضة ١٦ سم.

٣ - الخشب يجب أن يكون أملس ومصنوعاً بطريقة تقاطع الألياف حتى لا تسمح بالذبذبة ويصعب كسرها.

وهى تصلح لتمارين التوازن ونظرا لاستدارة العارضة تحسن قوس القدم تماما وتعمل على تقويته وكذلك تصلح لتمارين القفز والوثب والمرونة.

٢- صندوق مستطيل الشكل:

مجوف من الداخل وبدون غطاء بقاعدته السفلى مثبت على قاعدتين صغيرتين تعملان عمل الأرجل للتثبيت ويركب عليها كاوتشوك لتجنب انزلاقها أثناء الأداء ولتسهيل تركيب صندوق آخر فوقه. وهكذا يوجد زوايا على كل قطعة يركب فيها مفاصل يمكنها من التحرك مع القاعدة التى تليها.



طول الصندوق ٧٠ سم.
عرض الصندوق ٥٠ سم.
ارتفاع الصندوق ٤٠ سم.
وتؤدى على هذه الصناديق
التمرينات المختلفة من قوة
وتوازن وقفز ووثب.

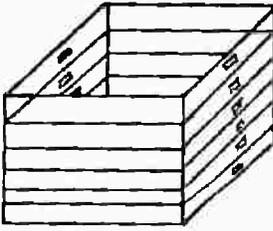
(شكل ٢)

ويمكن ترتيب هذه الصناديق كالآتى :

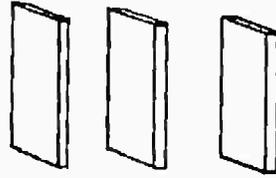
(أ) بجانب بعضها فتصبح فى خط مستقيم. شكل (٣).

(ب) تركيبها فوق بعضها البعض. شكل (٤).

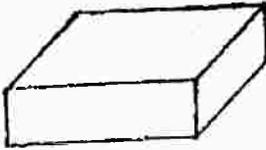
(ج) أو ترتب على مسافات بعيدة عن بعضها البعض كما فى شكل (٥)



(شكل ٤)



(شكل ٣)



(شكل ٥)

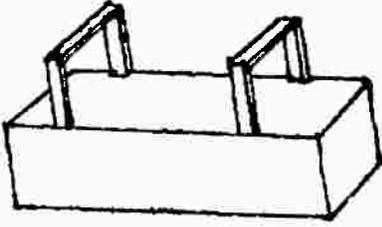
(م ٢٤ - التدريب)

ويستعمل فى تمرينات التوازن والقوة والوثب والقفز.. الخ.

(د) وقد ترتب بعيدا عن بعضها بنظام معين، حيث تثبت فوقها عارضها التوازن

لتؤدى عليها تمرينات التوازن.

٣- السراج :

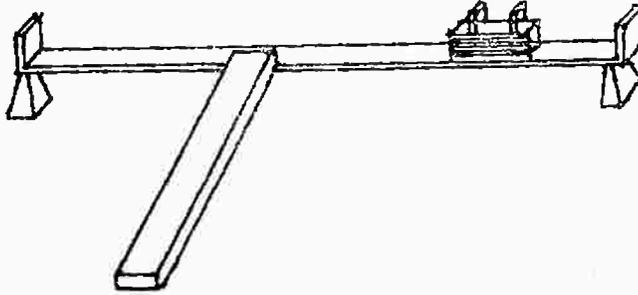


(شكل ٦)

يمثل الجزء العلوى من الحصان المستعمل فى القفز والوثب ويستعمل بدلا منه ويصنع من الخشب أو من الجلد شكل (٦) وقد يستعمل بمفرده حيث يوضع على الأرض للوثب فوقه أو يثبت فوق العارضة كما هو مبين بالرسم شكل (٧).

٤- عارضة التوازن :

تصنع من الخشب طولها حوالى ٥ أمتار وسمكها ١٠ سم وارتفاعها ١٢٠ سم ويمكن خفضها أو رفعها حسب الحاجة وتستعمل من أعلى لحركات التوازن وتتخذ لأسفل شكلا هرميا عند قلب العارضة على الوجه الآخر. وتستعمل فى حركات التعلق والشد. وقد يثبت فوق العارضة بجانب السراج على مسافة مناسبة مقعد سويدى فيقوم بعمل جهازين فى وقت واحد كما هو موضح بشكل (٧).



(شكل ٧)

٥- عارضتان وثلاثة قواعد :

أو أربع عوارض وثلاث قواعد ويمكن استعمال ٣ قواعد وعارضتين تثبتان أفقيا كما هو مبين بشكل (٨).

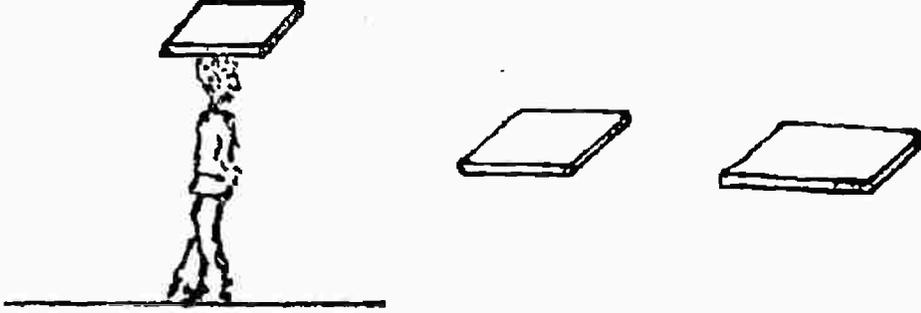


(شكل ٨)

٦- قطع خشب مربعة الشكل أو مستديرة :

حيث تصنفر وتدهن بطلاء ملون لاستعمالها في تمارين التوازن والمشى كما في

شكل (٩).



(شكل ٩)

٧- من الخراطيم البلاستيك اللينة :

يمكن عمل أطواق بأحجام مختلفة وتثبت قطعة من الخشب في أحد الأطراف لتدخل في الطرف الآخر حسب الحجم المطلوب، كما يمكن فكه واستعماله بالمسك من طرفيه كالحبل.

والأطواق ثلاثة أحجام :

١ - صغيرة قطرها حوالي ٣٢ سم.

٢ - متوسطة قطرها حوالي ٦٥ سم.

٣ - كبيرة قطرها حوالي ٨٠ سم.

والعرض ٢ سم والسمك ١ سم.

٨- قضيب قصير من البلاستيك السميك :

ينتهي في طرفيه بكرتين مجوفتين ولكل منهما فوهة صغيرة حيث تملأ كل كرة بالرمل وتسد الفوهة بغطاء محكم وهذه تستعمل في التمارين المختلفة.



(شكل ١٠)

٩ - علب الصفيح :



بأحجامها المختلفة تملأ وتلحم وتدهن بألوان مختلفة كما في شكل (١١).

(شكل ١١)

١٠ - علب الصفيح المستديرة :

يمكن أخذ القرص المستدير وتثبيته في شريط عريض على شكل حلقة من الصفيح، ويستخدم كدفع بعد دهنه بألوان مختلفة وقد تتدلى منه شرائط رقيقة ملونة وهي تستعمل في التمرينات الإيقاعية والتوقيئية المختلفة.

١١ - أيادي المقشآت القصيرة :

منها ما يستعمل في التمرينات والتتابع ، والطويل منها يستعمل للقفز والوثب والتعلق. ويمكن تطويرها كعصا بديلة لعصا الهوكي بتثبيت قطعة صغيرة بالعرض في القاعدة.

١٢ - قطع من الغاب الذى ينمو فى الحقول :

ويقطع بالطول المطلوب لاستخدامه فى الحركات التوقيئية المختلفة والتمرينات.

١٣ - حصيرة صغيرة لكل تلميذ :

لتمرينات الرشاقة والبطن عمل حصيرة صغيرة من صفائر الشرايات النايلون المستهلكة أو من فضلات القماش ويعمل لها بروج بعد حبكها على شكل حصيرة بالمقاس المناسب للتلاميذ لأداء التمرينات التى تحتاج الجلوس أو الرقود أو الدحرجة على الأرض.

عند تنفيذ درس الأدوات يجب مراعاة التالى :

- يجب على المدرس أن يعد درسه إعدادا تاما ويقوم بالتدريس بثقة وعلى أسس تربوية وفسولوجية وتشريحية سليمة ونفسية.
- يجب أن يسود الدرس الهدوء والنظام ويراعى انتباه التلاميذ التام للشرح ومشاهدة النموذج، كما يجب أن يتخذ المدرس لنفسه مكانا يمكنه من رؤية طريقة أداء التلاميذ جميعهم بالأقسام للعمل على تصحيح الأخطاء.
- على المدرس أن يعمل على تهيئة وإعداد التلاميذ قبل العمل على الأجهزة.

- مراعاة عدم زيادة الحمل واختيار المهارة المناسبة للسن والمستوى.
- يجب أن يكون صوت المدرس واضحا مسموعا وعليه أن يغير من نبرات صوته حسب نوع التمرين والأداء.
- التدرج بالدرس من السهل إلى الصعب وكذا بالنسبة للمهارة.
- لا يغالى المدرس فى استعمال الصفارة إلا إذا اقتضى الأمر إلى إيقاف العمل بالأقسام.
- على المدرس أن يتخذ مكانا مناسباً يمكنه ملاحظة تلاميذه بحيث يتمكن من الإسراع لمساعدة أى تلميذ وخاصة فى العمل على الأجهزة حرصاً على سلامة الدرس.
- أن يحمل رؤساء الأقسام الكثير من المسئولية وتوجيه المخطئ إلى خطئه واصلاحه.
- القيادات التى يعينها المدرس يجب أن تكون على علم تام بالنواحي الفنية للحركة وإعطاء النقط التعليمية.
- يهتم المدرس بطرق السند والمسك الصحيحة المختلفة للتلاميذ.
- تشجيع النموذج الحسن حتى ييبث روح المنافسة ويساعد الضعفاء ويأخذ بيدهم.
- أن يوقف الفصل كله إذا كان الخطأ عاماً ويعيد الشرح على النموذج.
- أن يراعى الوقت المخصص لكل تمرين فى الدرس وإعطاء كل تمرين حقه.
- يجب ملاحظة المسافات بين التلاميذ خصوصاً أثناء تمارين المرجحة باستخدام الأدوات.
- مراعاة ظهور التعب على التلاميذ وعليه أن ينتبه لذلك سريعاً ويغير الدرس بما يثير شوقهم ويحثهم على العمل.
- طريقة العرض فقط أو الشرح فقط لا تكفى للحصول على صورة واضحة لأداء المهارة، ويجب أن تتبادل الطريقتان حتى تساعد على التنفيذ.
- يجب على المدرس إعطاء مهارات سبق التدريب عليها، إذ يعتمد الأداء الصحيح على إتقان التلاميذ للمهارات الحركية السابقة.
- أن التنظيم الجميل مع الأداء الصحيح يجعل هناك فرقاً بين الدرس الناجح والمدرس غير الناجح، وهو الذى يساعد المدرس عندما يضع خطة الدرس يعرف كيف يفيد التلاميذ بكل دقيقة ولا يضيع الوقت سدى.

- يجب على المدرس ألا يستحث التلميذ زيادة على القدر اللازم للتشجيع إذا ما شعر التلميذ بالخوف من أداء المهارة بل يعطى التلميذ فرصة أخرى للمحاولة.
- على المدرس مراعاة التقدم بالمهارة ويجب أن يتابع قدرات التلاميذ حتى لا يفقد التلميذ الثقة في نفسه.

السند :

هو عامل الثقة المهم بين التلاميذ والمدرس، فإن ثقة التلميذ بالمدرس تكسبه الشجاعة وكذلك يجب على المدرس أن يعنى عناية ملحوظة بمساعدة التلميذ على أداء الحركة والمحافظة على سلامته.

- على المدرس تعليم القيادات طرق السند والمسك حتى تساعده فى العمل فى الأقسام.
- على المدرس والقادة والمساعدين أن يلاحظوا متى يساعدون التلاميذ ومتى يكفون عن مساعدتهم ومتى يقفون بجوار الأجهزة للاحتياط فقط.
- على المدرس أن يتابع حركة التلميذ بانتباه استعدادا لعملية السند، وعليه أن يعلم متى يساعد التلميذ بالأمر مثل كلمة .. "هَب" ..

الأمن :

ولضمان أمن التلاميذ وسلامتهم يجب أن توضع حصيرة على كل الأرض تحت الجهاز المراد استعماله أو توضع حصيرة على كل جانب على الأقل حسب ما تتطلبه نوع الحركة، ولتجنب قوة الحركة الاندفاعية يمكن للمساعد أن يسير على الحصيرة بجانب التلميذ مع مد يده له، وقد يمسك التلميذ يد المساعد عندما يرى احتياجه لذلك للحصول على الاتزان الصحيح فقط.

- وعلى مدرس التربية الرياضية أن يتعلم الإسعافات الأولية، فإذا حدث حادث لتلميذ بالمدرسة يقوم بإجراء الإسعافات الأولية البسيطة حتى يحضر الطبيب المختص ولا بد للمدرس أن يكتب تقريرا كاملا بما يقع من حوادث وتحرير الشهادة الخاصة بذلك من صورتين أو ثلاث صور ويحتفظ بإحداها وترسل الباقي إلى المسؤولين فى العمل.

وتشمل شهادة التقرير البيان التالى :

١ - أسم المصاب.

- ٢ - تاريخ الإصابة.
 - ٣ - السن.
 - ٤ - حالته الاجتماعية.
 - ٥ - موضع الإصابة.
 - ٦ - مكان الحادث.
 - ٧ - ما قام به المدرس من إسعاف أولى.
 - ٨ - اسم وتوقيع شاهدين.
- وتحرر صورة شهادة التقرير كالتى:

صورة شهادة تقرير إصابة

تاريخ الإصابة :

اسم الطالب المصاب :

الفرقة :

السن :

التليفون :

العنوان :

وصف الإصابة مع كتابة الحالة النهائية لها :

مكان الحادث :

الحالة الاجتماعية :

ما أجرى له من إسعاف أولى :

اسم وعنوان الشاهد الأول :

اسم وعنوان الشاهد الثاني :

ملاحظات إضافية :

التوقيع /

حركات القفز والوثب

حركات القفز وسيلة لإكساب الحماس والشجاعة للتلاميذ وتعلم الإحساس الحركى والتوافق العضلى العصبى والتحكم فى عضلات الجسم، وتنمى المرونة والرشاقة. ويتدرج استعمال الأداة فى حركات القفز، فمثلا يستعمل الحصان عرضا ثم طولا، للصندوق عرضا ثم طولا، وكذا بالنسبة للمهر والمنزدة... الخ.

وينقسم القفز إلى مجموعتين :

- (أ) قفزات حرة (الوثب) (لا تتركز فيها اليدان).
 - (ب) قفزات ارتكازية (ترتكز الذراعان على الجهان).
- وتشمل:

- ١ - القفز المستقيم.
- ٢ - القفز الجانبي.
- ٣ - القفز مع الانقلاب أو الشقلبية.

القفزات الحرة فى (الوثب)

يجب البدء بتعليم القفزات الحرة أولا ثم التدرج إلى القفزات الارتكازية.

تتكون القفزات الحرة من :

- (أ) الجرى.
- (ب) الارتقاء (ويكون بقدم واحدة أو بالقدمين معا).
- (ج) الطيران مع الحركة.
- (د) الهبوط، (ويكون مواجهة أو جانبا أو بالظهر) ويكون بقدم واحد أو بالقدمين معا.

القفزات الحرة (الوثب) التى تؤدى بالارتقاء بقدم واحدة :

- ١ - الوثب المفرد.
- ٢ - الوثب مع ثنى الركبتين أماما.
- ٣ - الوثب بضم الساقين أماما مفردة.

٤ - الوثب بالدوران $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{4}$ ، $\frac{3}{4}$ دائرة (جهة اليمين أو الشمال).

القفزات الحرة التي تؤدي بالارتقاء المزدوج :

١ - الوثب المفرد.

٢ - الوثب فتحا (نجمة).

٣ - الوثب المفرد مع الدوران في الهواء $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{4}$ ، $\frac{3}{4}$ دائرة، ودائرة كاملة (جهة

اليمين والشمال).

٤ - الوثب مع ثني الركبتين أماما أو خلفا ثم فردهما.

٥ - الوثب بثني ركبة جنبا والآخرى مفرودة، أو أماما وفرد الأخرى خلفا، يكون الجسم في الجرى متجها للأمام أى يكون مركز ثقل الجسم للأمام واليدين تتمرجحان بارتقاء تجربة ويجب أن يكون الجرى في خط مستقيم وتدفع الأرض بقوة وسرعة في الخطوة الأخيرة بحيث تكون قريبة من سلم الوثب.

(أ) الجرى : مسافة الجرى وسرعته يتوقفان على نوع القفزة أولا وعلى عرض وارتفاع الأداة. فنعد القفز على حصان بالعرض فلا داعى لطول مسافة الجرى لأننا نحتاج الارتفاع لأعلى فقط وليس للأمام. وتكون المسافة تقريبا من ٧ إلى ٨ أمتار. وعندما يوضع الجهاز طولاً تكون المسافة من ١٥ إلى ٢٠ متراً.

(ب) الارتفاع : وهو أهم جزء في القفزة. ويعتمد على كيفية وضع سلم القفز ومدى بعده عن الجهاز ومراعاة أن يكون الارتفاع على الربع الأمامى لسلم القفز ويبعد السلم عن الجهاز بمقدار $\frac{1}{3}$ علوه أو $\frac{1}{4}$ في حالة أداء الارتفاع لعمل قفزة بالفرد خلفا والجهاز عرضاً. كما يجب أن تكون الخطوة التي تسبق الارتفاع غير مرتفعة. ويجب تعليم الارتفاع بالقدمين معا أولاً على المنط ويجب أن تكون آخر خطوة بقدم الارتفاع وتمرجح القدم الأخرى للأمام والذراعان للخلف وقدام الارتفاع تكون مفرودة وتدفع الأرض بقوة - مع ثني الركبتين قليلاً يميل الجذع ويثنى للأمام. بعد الارتفاع فرد الجسم بسرعة ورفع الأكتاف.

(ج) الطيران : ويبدأ في اللحظة التي يترك فيها اللاعب سلم القفز بعد الارتفاع مباشرة إلى أن يضع يديه على جهاز القفز ويكون الجسم معلقاً في الهواء. ويرتبط الطيران بمدى بُعد سلم الوثب عن الجهاز وعلو الجهاز نفسه.

الحركة : هي تعدية للجهاز بأى حركة محددة ويختلف شكل الجسم في المروق من قفزة إلى أخرى وبعد تأدية الحركة نلاحظ أن هناك طيراناً آخر لترك الجهاز فتدفع

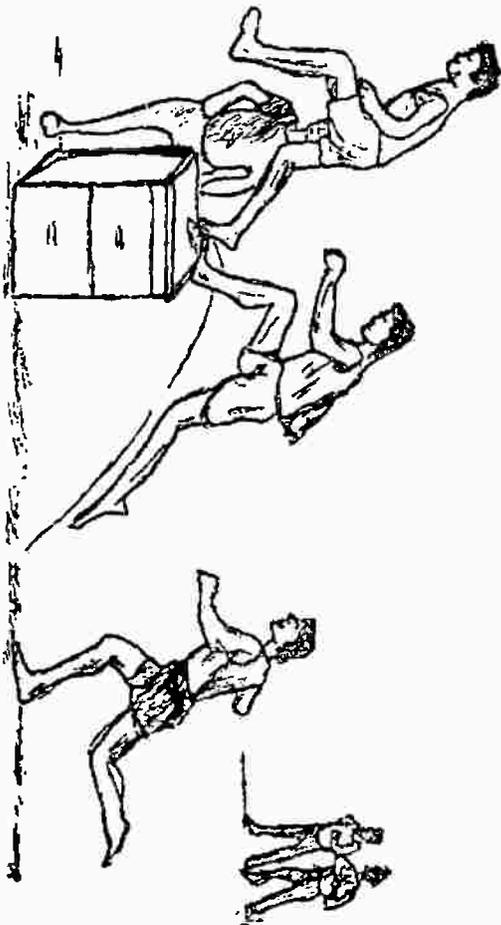
اليدان الجهاز بقوة لأعلى وللأمام لفرد الجسم والاستعداد للهبوط والدفع يكون من الكفين ثم يتدرج للأصابع ويكون الجسم وخاصة الكتفين في وضع صحيح أثناء المروق.

الهبوط : يبدأ الهبوط عندما تلمس الرجلان المرتبة ويجب أن تلمس أطراف الأصابع أولا الحصيرة أو المرتبة نقل الثقل على القدمين بالتدريج مع ثنى الركبتين والتصاقهما تماما. وميل الجذع أمام قليلا والذراعين جانبا أو مائلا أماما.

في نهاية الهبوط يجب تعليم اللاعب الوقوف الثابت لبضع ثوان ثم المشى للأمام. وفيما يلي بعض الألعاب والمهارات التي تؤدي على الأجهزة المختلفة.



بعض التمرينات على الأجهزة



الارتقاء بقدم واحدة : (الاهتمام بسنن).

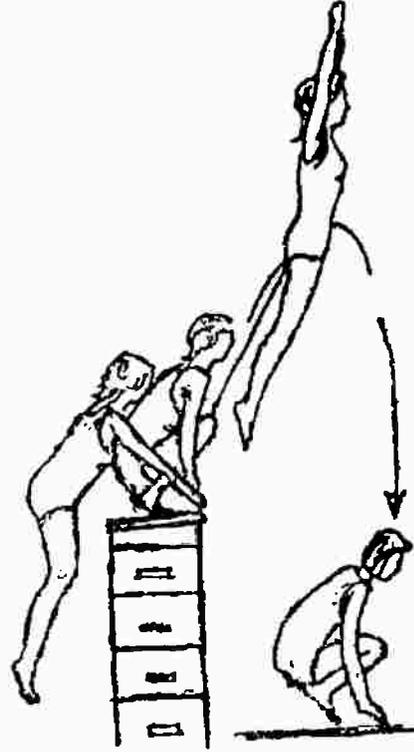
- الوثب المفرد.
- الوثب يضم الساقين أماما مفردة.
- الوثب بالدوران $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{2}$ ، $\frac{3}{4}$ دائرة (يمين ، شمال).

الارتقاء بالقدمين :

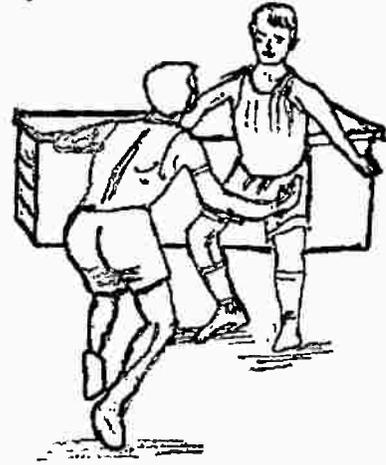
- الجرى ثم الوثب فوق الصندوق ثم النزول.
- الوثب المفرد.
- الوثب مع ثني الركبتين أماما أو خلفا ثم فردهما.
- الوثب فتحا نجمة.



● باستخدام صناديق مختلفة ومتنوعة الارتفاعات موزعة على شكل دائرة. تعدية الصناديق بأى طريقة.



● الجرى ثم القفز للجلوس على أربع فوق الصندوق. الوثب عاليا النزول على الأرض - وضع الجلوس على أربع. (الوثب المفرد).

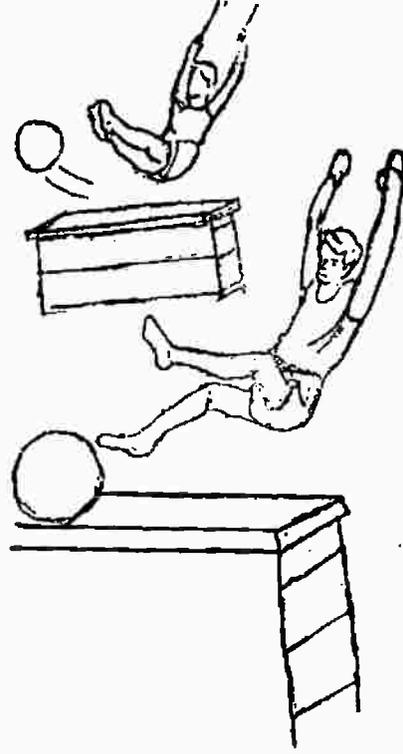


● القفز فوق الصندوق بالطريقة المقصية ثم القفز داخلا في كل مرة مع السند.

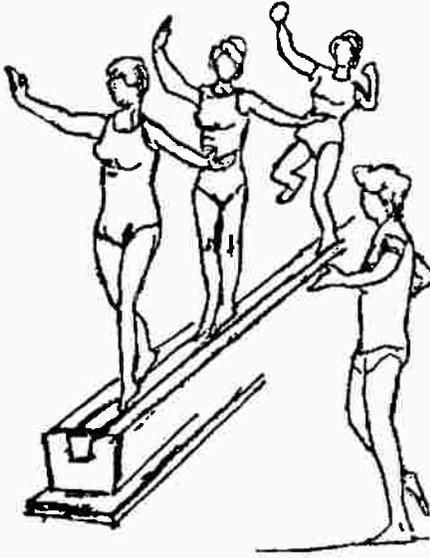
● مراوغة اللاعب للمس الصندوق واللاعب الآخر يمنعه لرفع الذراعين جانبا ويتبادل اللاعبان الأماكن إذا نجح اللاعب في لمس الصندوق والقفز للتعديّة بأي طريقة.



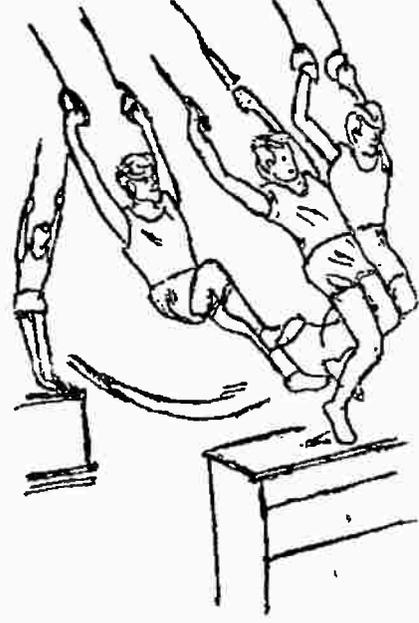
- عدة صناديق متجاورة متدرجة الارتفاع مثل السلم. الجرى ثم صعود الصناديق ثم الوثب للهبوط على الأرض مع وجود زميلين للسند.



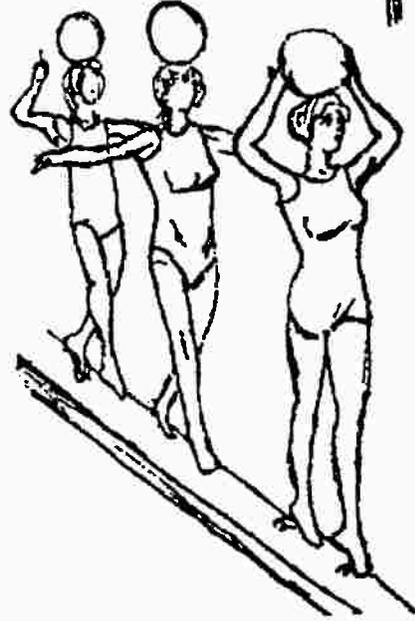
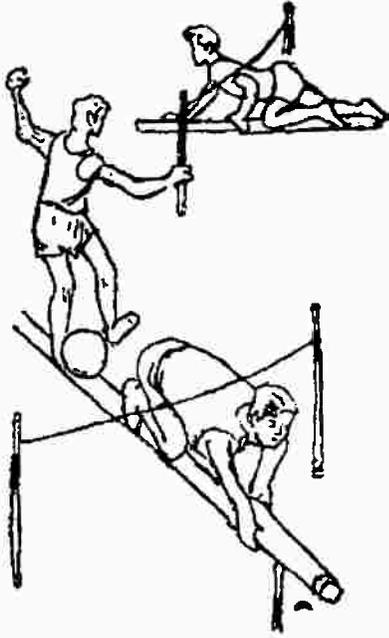
- [وقوف تعلق] ثم المرجحة لضرب الكرة من فوق الصندوق بالرجلين لزيادة المقدرة ارفع الصندوق لأعلى أو أبعد للخلف.



- باستخدام المقعد السويدي مقلوبًا،
المشى للأمام وللخلف لعمل توازن على
القدم كله أو على المشط.
- المشى والجري والوثب الخفيف.
- المشى على أطراف الأصابع.

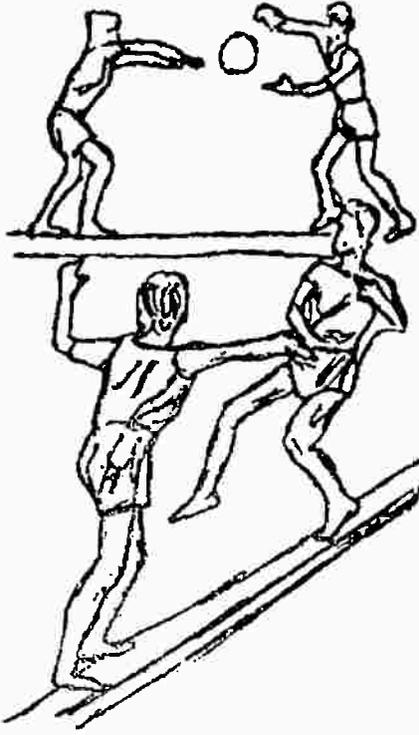


- [وقوف فوق الصندوق مع التعلق في
الحلقتين].
- الدفع بالرجلين والمرجحة للأمام للنزول
على الصندوق الأمامى مع عمل نصف
دورة.

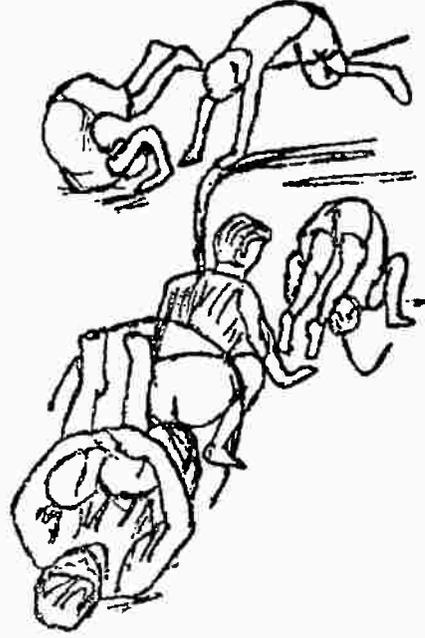


- الزحف على العارضة للمرور أسفل الحبل.
- أو المشى بالكرة مع دحرجتها بالقدمين على العارضة.

- الزحف على العارضة مع دحرجة الكرة باليدين.
- المشى على المقعد مع وضع كرة طبية فوق الرأس.
- حاول المشى بدون مسك الكرة باليدين.



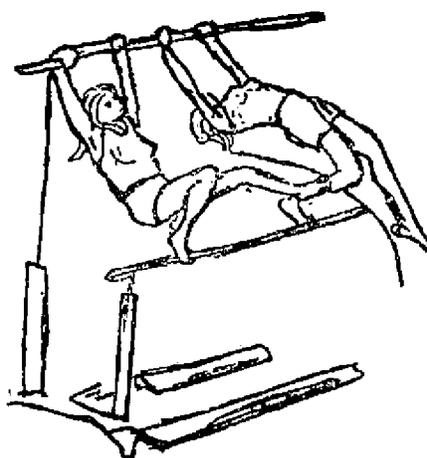
- وقوف فوق المقعد الرجل أماما تمرير الكرة بين الزميلين.
- تبادل نقل ثقل الجسم على السقدمين أثناء رمى واستلام الكرة.



- الوثب من فوق العارضة.
- الدحرجة الأمامية.
- الارتقاء بالسقدمين معا.
- الدحرجة أماما من تحت العارضة مع التكور قدر الامكان.



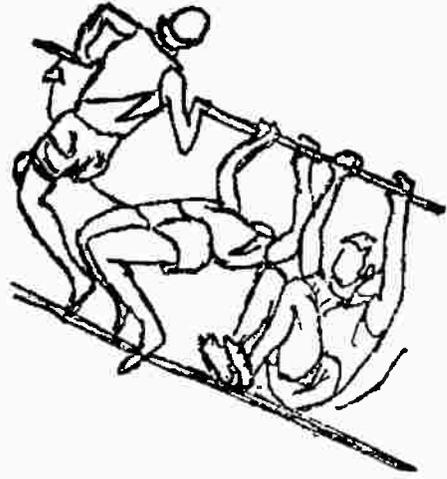
- وقوف على البار المنخفض.
- المسك باليدين في البار العالى ثنى الجذع أماما أسفل للدوران حول البار دورة كاملة ثم الهبوط على الأرض.



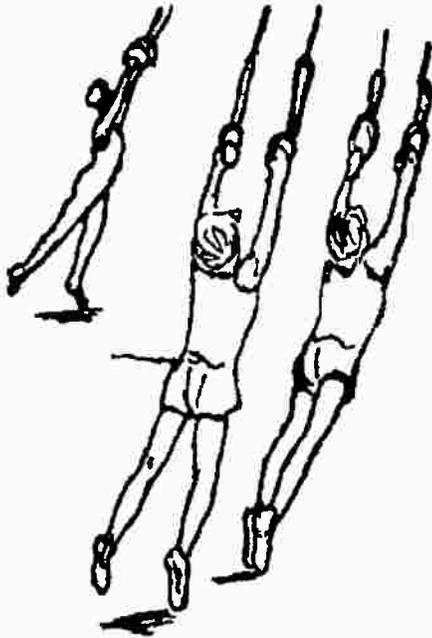
- باستخدام متوازي البنات التعلق باليدين فى العارضة العليا ثم الارتقاء بأحد القدمين من على العارضة السفلى ثم مرجة الحوض والرجل الأخرى أماما ثم الهبوط على الرجلين.



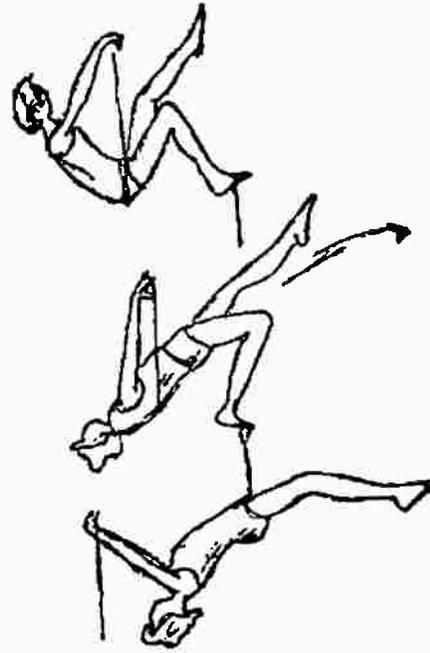
● الوقوف بين البارين مع المسك باليدين كل يد على بار، مرجحة الرجلين لأعلى مع الشد باليدين للجلوس على البار المنخفض للخارج يمكن تعليقة البار المنخفض تدريجياً.



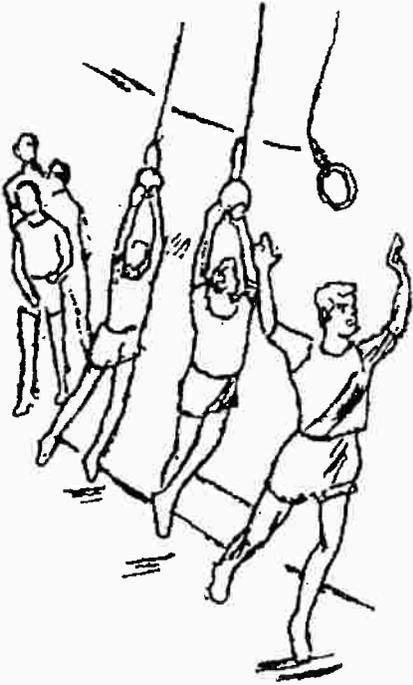
● مسك العارضة العليا باليدين ووضع القدمين على العارضة السفلى، الدفع بالحوض للأمام للوقوف على العارضة السفلى ثم الدوران لمواجهة العارضة العليا.



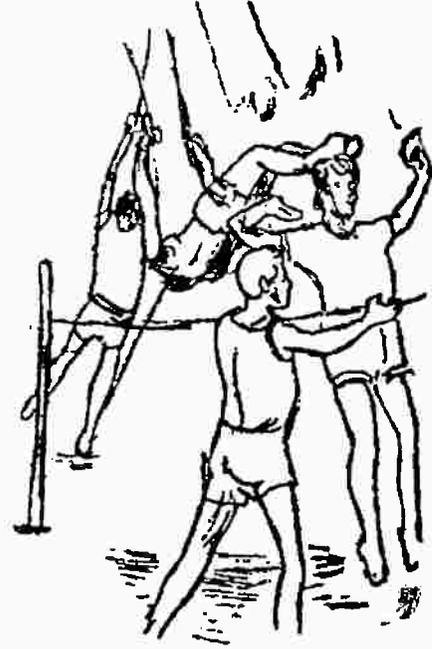
● مسك الحلقطين باليدين والجري للخلف
ثم التعلق والمرجة أماما يلاحظ استقامة
الرجلين والجري للنزول أماما.



● المسك باليدين للتعلق على البار العالي.
● أحد القدمين على البار المنخفض، ميل
الجذع والرأس لأسفل مع مرجة الرجل
الحرّة والارتقاء بالأخرى، للقفز والجسم
مشدود للهبوط.



● حلق - مسك الحلق للتعلق الجرى
للخلف ثم للأمام ثم الوثب أماما للنزول
على القدمين (تعليق ومرجح).



● التعلق في حلقة واحدة باليدين معا
خطوات للخلف ثم للأمام مع الارتقاء
والمرجحة أماماً عالياً لتعدية الحبل ثم
النزول مع سند الزميل.
(نفس التمرين مع التعلق في حلقتين).