

## الفصل السابع

الوصف التفصيلي لاشكال التمرينات الاساسية في

القسم التحضيري

- \* مفردات الازواج والاشكال للتركيب الحركي الخاص بتطوير العمل العضلي .
- \* نماذج أخرى لاشكال التركيب الحركي (تمرينات حرة وبأداة الاسكتلز) .



## الوصف التفصيلي لاشكال التمرينات الاساسية

بعض الامثلة لمفردات الازوضاع والاشكال للتركيبات الحركية الخاصة بتطوير العمل العضلى فى القسم التحضيرى :

### أولا - الازوضاع الابتدائية :

خلاف الازوضاع الابتدائية التى سنتعرض لها فى صفحات تالية سنتكلم عن وضع الوقوف :



أ - الوقفة المعتدلة :

- بضم القدمين



- بزاوية فتح المشطين ٤٥°



ب) الوقوف بدون التقوس الطبيعى

للظهر وذلك بانقباض عضلات

البطن ودفن الحوض للخلف

بضم القدمين •



ج) الوقوف على الامشاط

- بضم القدمين



— الوقوف بفتح المشطين  
زاوية ٤٥°.



— الوقوف بدون التقوس  
الطبيعي للظهر.



( د ) الوقوف بأوضاع الباليه :  
— العقبين ملتصقين مع فتح  
المنطين زاوية ١٨٠°.



— بتباعد القدمين بمسافة قدم  
وتجاه الامشاط للخارج على  
خط واحد.



— بتوازي القدمين ومسافة  
قدم بينهما.



— بتوازي القدمين مع التصاقهما  
أشكال الجسم في الوقوف السابق مع :  
الميل أماما — خلفا — جانبا.

- الجسم مسطح بدون تقوسات
- التدريب على ذلك كما فى الرسم المثار اليه سابقا

## ثانيا : تمارينات الجذع :

تمارينات لتقوية عضلات البطن :

عند اجراء هذه التمارينات ينبغى الانتباه لان يكون البطن للداخل  
والطرف العلوى لعظم الردف يجب أن يسحب بشدة للخلف اما فى  
الرقود على الارض فتضغط عليه •



- ١ - جلوس طويل الذراعان أماما  
ثنى إحدى الرجلين • فرد الرجل  
عاليا مع تقوس الصدر •



- ٢ - جلوس طويل الذراعان عاليا •  
- دفع الصدر للأمام وهبوط  
الجذع للخلف للامسة اليدين  
للارض خلفا مع ثبات القدمين •



- ٣ - جلوس طويل  
- درجة خلفا على الظهر  
للوصول لوضع القرفصاء  
بالارتكاز على الكتفين •



— ميزان بالارتكاز على المقعدة •

٤ — جلوس التوازن (السابق) بالسند خلفا •

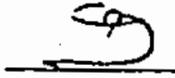


— عمل دورانات صغيرة بالرجلين مفرودتين  
(برجل واحدة • برجل بعد رجل)

تمريبات لتقوية عضلات البطن المائلة



٥ — جلوس طويل • تقاطع الساعدين أمام  
الصدر • ثبات القدمين •



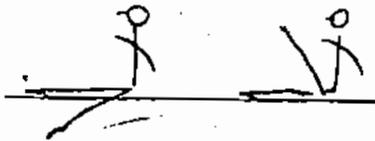
— دفع عضم الحوض للخلف •

— تكور الجذع • ودورانه ١/٢ دورة مع



فرد الذراعين وملامسة أحد اليدين  
للارض •

٦ — جلوس طويل فتحا • الذراعين جانبا •



رفع الرجل بالتقاطع مع لف الجذع  
وميله للجهة المضادة •

— من الوضع النهائي السابق دوران



الرجل المرفوعة للجانب وهبوطها •  
لاسفل مع عدم ملامستها للارض  
وميل الجذع للجهة العكسية •

٧ - جلوس الفتح

• (جراند كار)

رفع الرجل الامامية

قليلا من الارض مع

ميل الجذع خلفا



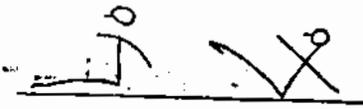
٨ - جلوس طويل • الذراعان جانبا •

دوران الجذع لاحدى

الجهتين مع رفع الرجلين

عاليا وملاحظة عدم السند

أو اللمس باليدين للارض •



- ثنى الجذع للمجنب برفع الرجلين

عاليا مع السند على الارض باحدى

اليدين



تمارين لتقوية عضلات الظهر :

عند أداء هذه التمرينات يجب الانتباه الى ضم عظام اللوحين من

النهاية السفلى تجاه العمود الفقري •

١ - الانبطاح الذراعان عاليا •

- رفع الجذع عاليا وثنيه خلفا

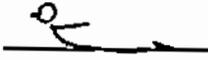
لاقصى مدى بانقباض عضلات

الظهر مع ضرورة ثبات

الرأس مكانها الطبيعي



٢ - الانبطاح الذراعان جانبا •



— ثنى الجذع خلفا بالسند مع

ضرورة ثبات الرأس في

مكانها الطبيعي •

— ثنى الجذع خلفا مع رفع

الرجلين عاليا وضرورة ثبات

الرأس في مكانها الطبيعي •



٣ — الانبطاح الذراعان مائلا أعلى •

— ثنى الجذع خلفا مع الثنى

الجنب والسند باحدى اليدين



— ثنى الجذع خلفا والارتكاز على

اليدين بفرد الكوعين مع رفع

احدى الرجلين خلفا عاليا •



٤ — الانبطاح مسك رسغ القدمين •

— ثنى الجذع خلفا بقوة مع

محاولة فرد الرجلين عاليا •

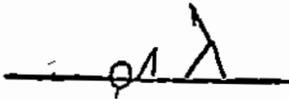


٥ — الانبطاح وأخذ الوضع كما في الشكل

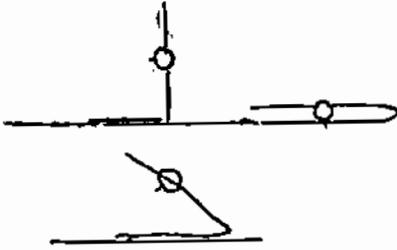
— دفع الذراعين لفردهما مع رفع

الجذع بالثنى خلفا مع فرد

الرجل عاليا •



٦ - جلوس طويل • الذراعان عاليا •



ميل الجذع زاوية ٢

— ثم رفع الجذع لزاوية ١

اوضاع الجذع الاساسية وتماريناته :

١ ( ميل الجذع : أماما — خلفا — جانبا •

ويراعى أن يكون الظهر معتدلا تماما وأن يكون الميل من العمود الفقري كله وأخذ زوايا مختلفة فى اتجاهات مختلفة • ومراعاة وجود الرأس على خط واحد مع الجذع • ويجب مراعاة ثبات عضلات البطن والرقبة •

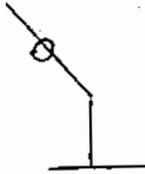
١ - الوقوف :

— ميل الجذع أماما فى الزوايا الاربعة

الآتية (وضع الوقوف) :

(١) ٤٥° ، (٢) ٩٠°

(٣) ١٣٥° ، (٤) ١٨٠°



— ميل الجذع أماما فى زاوية ١

— ميل الجذع أماما فى زاوية ٢ فى

الوضع الافقى، ويسحب الحوض

قليلا الخلف

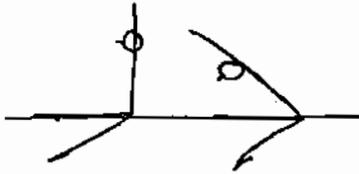




— ميل الجذع أماما فى زاوية ٣  
• ويكون الحوض مائلا أسفل



— ميل الجذع أماما فى زاوية ٤  
وقد يكون الكفين على الارض  
ويمكن أن يكون ثقل الجسم  
عاليا أو لا يكون



٢ — جلوس طويل فتحة الذراعان عاليا •  
— ميل الجذع أماما فى زاوية ١



— ميل الجذع أماما فى زاوية ٢  
(فى الوضع الافقى ملاصقة  
الصدر للارض) •

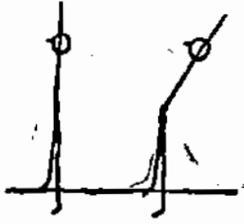
٣ — الوقوف فتحة • ثبات الوسط



— ميل الجذع أماما فى زاوية ٢  
مع الانحراف جهة اليسار وفرد  
الذراعين •



— ميل الجذع أماما فى زاوية ٤  
بالانحراف جهة اليمين مع  
ثنى الركبة اليسرى وتبديل  
الثنى بين الذراعين •



- الوقوف فتحا • الذراعان عاليا
- ميل الجذع خلفا من الحوض
- مع استقامة العمود الفقري •

- الركوع بفتح الساقين • مسك
- الكوعين أعلى الرأس •



- ميل الجذع خلفا بانحراف
- عظم الحوض اليسرى أماما
- والجذع فى نقطة محددة •



- الركوع • ميل الجذع خلفا
- زاوية ١ ، زاوية ٢ •

(ب) ثنى الجذع (الانحناء أو التكور) أماما – خلفا – جانبا •

فى هذا النوع من تمرينات الثنى يمكن تحريك العمود الفقري فى اتجاهات محددة ومضبوطة وتتحدد الزوايا هنا بالنسبة للأرض وذلك لان العمل يتحدد بعمل العمود الفقري • ويمكن أن تكون الحركة هنا متصلة بالتتالى أو واحدة بعد الأخرى •

يجب مراعاة أن الجذع لا يمكن أن يأخذ الوضع الأفقى فى الثنى •



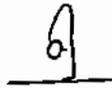
- ١ – ثنى الجذع أماما فى الزوايا الأربعة •
- ثنى الرقبة فى زاوية ١



— ثنى أعلى الجذع من الفقرات  
الظهرية الأولى فى زاوية ٢



— ثنى كل فقرات الظهر  
زاوية ٣



— الثنى أماما لأكبر زاوية ٤

٢ — يمكن الجمع بين الزوايا ٢ والزوايا ٤ فى ثنى الجذع •

٣ — دوران الجذع على المحور الرأسى (موجه الجذع) أماما •

— ثنى الجذع فى زاوية ١ — ٢ — ٣

ثم التقوس بقوة فى زاوية ٤ بدفع

الرأس بشدة للخلف والرجوع عن

طريق الزوايا ٤ — ٣ — ٢ — ١ حتى

الوقوف الأساسى •



— تؤدى الحركة كذلك كما فى السابق

مع البدء من ثنى الجذع

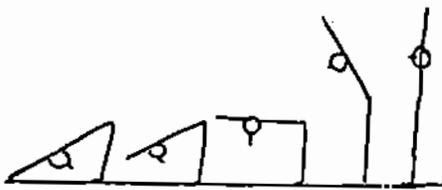
أماما فى الزوايا الأربعة ثم

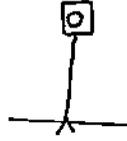
ميله زاوية ٤ (بفرد الظهر) •

والرجوع لوضع الوقوف عن

طريق زوايا الميل (الظهر

مقروء) •





٤ - ثنى الجذع جانبا في زاويتين •

- الوقوف • مسك الكوعين عاليا •



- ثنى الجذع في زاوية ١ بانحراف

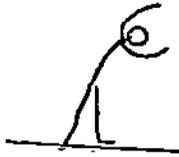
الحوض قليلا •



- ثنى الجذع جانبا في زاوية ٢

بدفع الحوض لاقصى مدى في

الجهة المضادة •



٥ - الوقوف فتحا • الذراعان عاليا •

ثنى الجذع في زاوية ١ جهة اليسار •



- نقل الجسم على الرجل اليمنى

واستمرار الثنى حتى زاوية ٢

ثم نقل ثقل الجسم على القدم

اليسرى والقدم اليمنى على قمة

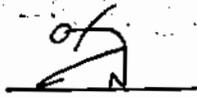
الاصابع •



٦ - نصف الركوع • على الركبة اليسرى

الرجل اليمنى مفرودة جانبا •

الذراعان جانبا •



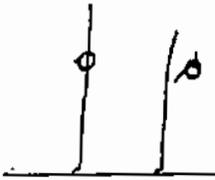
— الثنى جهة اليمين •

— نقل الثقل جهة اليمين بأرجحة  
الجوض مع ثنى الركبة والارتكاز  
على مشط القدم وثنى الجذع جانبا  
للجهة الاخرى •



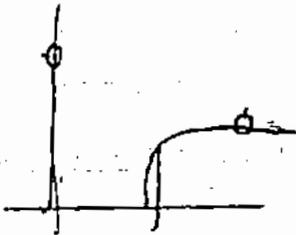
٧ — ثنى الجذع خلفا (التقوس) ويتم ذلك فى ثلاث زوايا •

— الموقف • الذراعان عاليا •



— ثنى الجذع خلفا فى زاوية ١  
(الثنى من الوسط) الذراعان  
فى وضع رأسى •

— الموقف فتحا • الذراعان عاليا •



— ثنى الجذع خلفا فى زاوية ٢ •  
الذراعان فى حذاء الاذنان  
والركبتين مفرودتين •

— ثنى الجذع خلفا فى زاوية ٣



٨ - (نفس الحركة السابقة) ولكن  
بثنى الركبتين قليلا لمحاولة  
لمس الارض خلفا بأطراف  
أصابع اليد •

٨ - جلوس الركوع • مسك العقبين  
(أو رسغى القدمين) •

٩ - دفع الحوض أماما لاقصى  
مدى •



مع ضرورة عدم ترك المسك  
للعقبين •

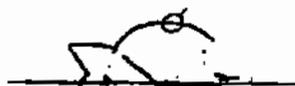
٩ - جلوس الركوع على احدى الساقين

مع ثنى الاخرى أماما - الذراعان  
خلفا وميل الجذع للمام •



٩ - أرجحة الحوض بدفعه أماما لاقصى

مدى ونقل الثقل على قدم أو مشط  
القدم الامامية وثنى الجذع خلفا  
(عضلات الفخذ وثنى الركبة له  
أهمية فى ثنى الظهر بخلفا) •

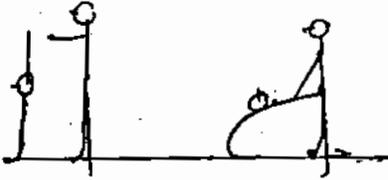


١٠ - الركوع أمام زميله مساعده •

الذراعان عاليا •

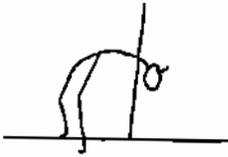
— ثنى الجذع خلفا بالمساعدة

لاخذ الزوايا العميقة بدفع  
الحوض أماما لاقصى مدى  
والاستمرار فى الدفع أماما  
حتى يلامس الحوض الارض  
مع المحافظة على تقوس الظهر  
(الحوض هنا يقود الحركة)  
ثم العودة للموضع الابتدائى •



١١ — الوقوف فتحا • الذرعان جانبا •

ثنى الجذع خلفا زاوية ٣٠ مع ملامسة  
كف واحد للارض خلفا على الخط  
الواصل فى منتصف المسافة بين  
القدمين •



— لمس الارض خلفا عند العقب (على  
الجانب الاخر المعاكس للذراع) •

— نفس التمرين السابق باستقامة  
الجذع (ميله) •

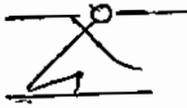


(ج) الموجه:

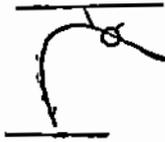
١ — موجة الجذع خلفا • من الامام لاعلى •  
القرقفاء مع ضرورة المحافظة على



ضم الركبتين مع السند على عقل  
الحائط بأحدى اليدين •



— خفض الركبتين تجاه الارض مع  
دفع الحوض للامام •



— الاستمرار فى دفع الحوض  
للامام مع اضافة دفعة لاعلى •



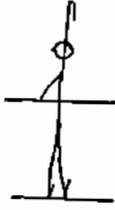
— فرد الركبتين مع ثنى الجذع  
خلفا •



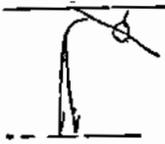
— ثم فرد الجذع عموديا لوضع  
الوقوف على أطراف الاصابع  
ثم الرجوع لوضع القرفصاء •

— امكانية العودة عن طريق أخذ زوايا الانحناء أماما للوصول  
الى القرفصاء مع وضع الرأس على الركبتين وتكور الظهر •  
حركة الذراع الحرة فى المراحل السابقة حركة دوران من  
مفصل الكتف أسفلا خلفا عاليا ثم أماما (كما فى الشكل) •

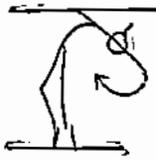
٢ — موجه الجذع من أعلى للامام •



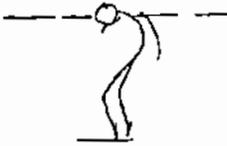
— الوقوف على أطراف الأصابع  
واحدى الرجلين للامام قليلا مع  
السند •



— ثنى الجذع خلفا مع المحافظة  
على فرد الرجلين •



— ثنى الركبتين مع خفض الذراع  
الحررة بالدوران من الخلف  
لاسفل تحت الرأس •



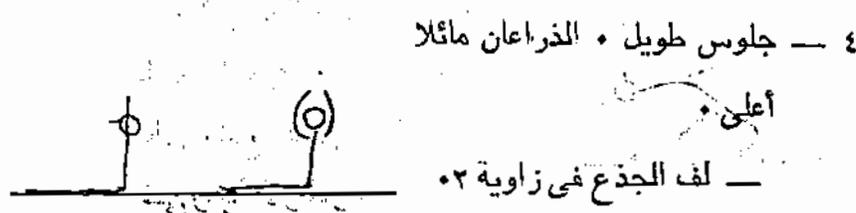
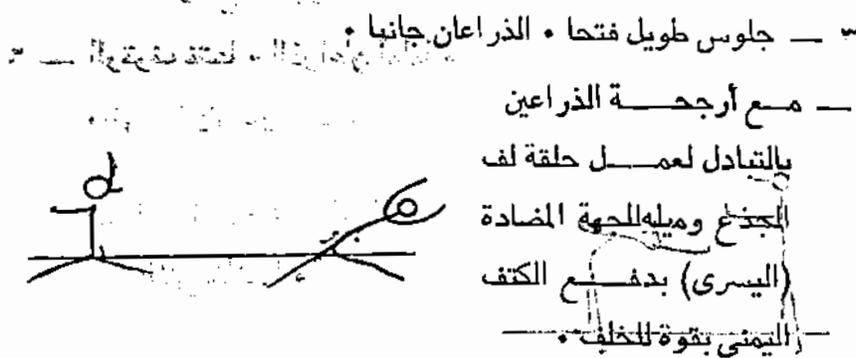
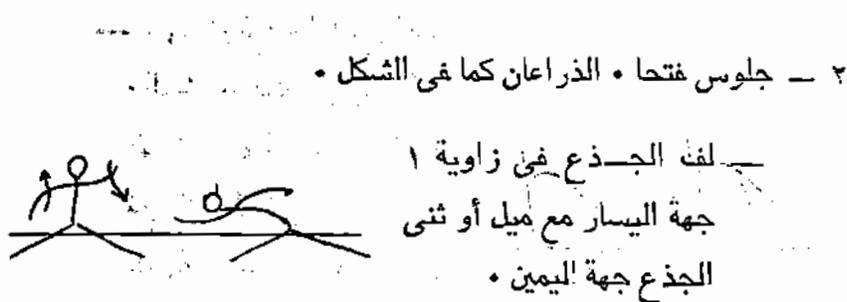
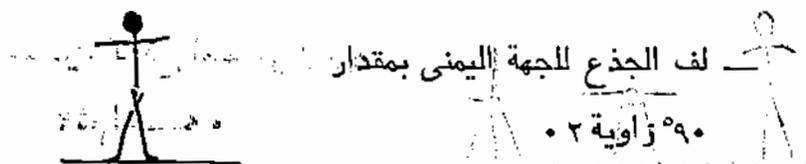
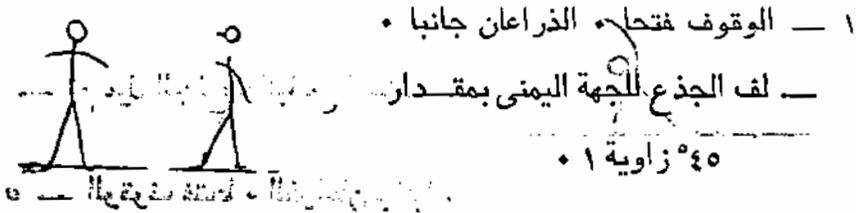
— سحب الجذع • الانحناء أماما  
بدفع الحوض للخلف (أى بدون  
التقوس الطبيعى للظهر) بانقباض  
عضلات البطن •



— دفع الركبتين عاليا والحوض  
للأمام مع دفع الذراع أماما  
وتنتهى الحركة بالرجوع للوضع  
الابتدائى •

( د ) لف الجذع : ويتم ذلك فى اتجاه زاويتين  $45^\circ$  ،  $90^\circ$  .

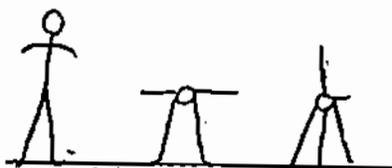
يجب مراعاة تقوية عضلات الوسط مع ثبات وضع الجذع وعدم لف  
الركبة مع ثبات وضع القدمين على الارض •





— ثم ميل الجذع جانبا مع السند •

• — الوقوف فتحا • الذراعان جانبا •



— ميل الجذع أماما فى زاوية

٢ ثم لفه •

— ثنى الجذع خلفا مع لفه

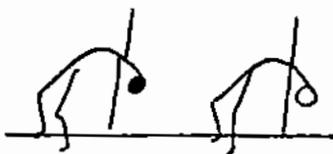
والسند باحدى اليدين على

الارض جهة الرجل المعاكسة

ثم التبديل فى لف الجذع

للجهة المضادة من نفس

الوضع السابق •



٦ — الوقوف فتحا • الذراعان أماما •

• وثنى الكفين عموديا لاعلى •

— لف الجذع فى زاوية ٢ مع

الثنى خلفا •



— ثم أرجحة الجذع ولفه

للجهة الاخرى مع المحافظة

على وضع الثنى خلفا مع

ثنى ركبة الارتكاز •



٧ — الموجه مع لف الجذع •

— الوضع الابتدائي كما فى الشكل •



— لف الجذع وتكوره بدفع الحوض

للخلف عن طريق انقباض عضلات

البطن مع ثنى الركبة الامامية

قليلا ورفع عقب الاخرى بانثناء

حر لركبتها مع دوران قدمها فى

زاوية ٢٠ •



— استمرار انحناء الجذع أماما على

رجل الارتكاز قدر الامكان

بالاستمرار فى انقباض عضلات

البطن ودفع الحوض للخلف)

وملاحظة عدم تحريك القدمين

من مكانهما •



— رفع الجذع وفردده لوضع الميل

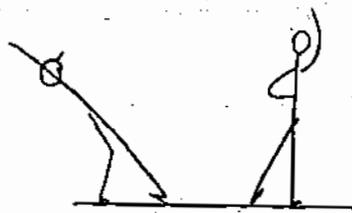
أماما فى زاوية ١ مع فرد الرجل

الخلفية (ويلاحظ استقامة الجذع

مع الرجل) •



— من الوضع السابق الاخير



دوران الجذع لمواجهة  
الاتجاه العكسي ( دوران  
مفتوح ) ثم اعتدال القامة  
والارتكاز على الرجل  
الامامية •



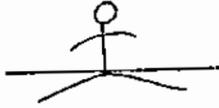
من الوضع الاخير السابق  
عمل موجه للخلف وذلك عن  
طريق دفع الجذع للخلف  
ولاسفل بانقباض عضلات  
البطن (بدفع الحوض خلفا)  
بقوة ثم الوصول للوضع  
الافقى وذلك بعد سريان  
حركة الانقباضات (الموجه)  
من أسفل الجذع لاعلاه •

— كما فى السابق ولكن عمل تقوس (ثنى كبير للجذع) خلفا قبل  
رفعه ورجوعه للوضع الابتدائى •

### ٤) لف الحوض (بريمة) :

يجب مراعاة مرونة الفخذين مع فرد الركبتين ويمكن أن تؤدي البريمة  
أثناء تمارين الرجلين ويجب الاهتمام بتقوية وتطويل عضلات البطن  
والحوض •

١ — جلوس فتحا — مع السند خلفا •



— لف الحوض لاحدى الجهتين •

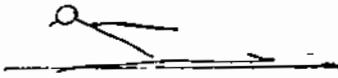
— عمل السابق مع ثنى الساق  
الامامية والخلفية على شكل  
حرف Z مع استمرار فتح  
الفخذين •

— الميل أماما فوق الفخذ ثم

فرد الساقين كما فى الوضع  
السابق مع أرجحة الذراعين  
مائلا أعلى وثنى وتقوس  
الجذع بانحراف خلفا •



— لف الحوض مع ميل الجذع أماما  
والذراعين خلفا • الكفين لاسفل



— ثم دوران الذراعين من مفصل  
الكتف لعمل حلقة من وضعهما  
خلفا مع ثنى الجذع خلفا وثنى  
الساق الامامية أسفل الفخذ  
ولارتكاز عليها •



## و ) دوران الحوض (فى مستوى أفقى) :

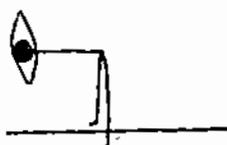
فى هذا النوع من التمرينات يجب مراعاة اتجاه الحركة بالاضافة الى أن الرأس تتبع الجذع فى الاتجاهات المختلفة .

١ — الوقوف فتحا • ميل الجذع أماما فى زاوية ٢ الذراعان منثنية  
عاليا مع تشابك الاصابع •

دوران الحوض مع الجذع للجانب لثنيه فى زاوية ٢ ثم الثنى  
خلفا فى زاوية ٢ والاستمرار بالحركة فى نفس الاتجاه للوصول  
للموضع الابتدائى •

٢ — دوران الحوض مع لف الجذع :

— الوقوف • الميل أماما فى زاوية ٢  
مع لف الجذع •



— دفع الحوض مع لف الجذع  
بالانحراف على المستوى الأفقى •



— الثنى بدفع الحوض مع الانحراف  
بلف الجذع فى زاوية ٢ •



— تكملة أرجحة الحوض والجذع  
للمستوى الأفقى أماما مع اللف •

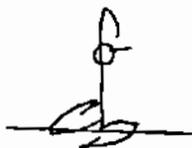
## ثالثا : تمرينات الذراعين والكتفين :

يجب حفظ الكتفين واللوحين فى مستوى مضبوط وعلى خط واحد

عند الاستعداد للتمرينات ، وتؤدي هذه التمرينات أثناء تمرينات الجذع  
كما يجب مراعاة مؤخرة الرأس واللوحين أثناء أداء هذه التمرينات •

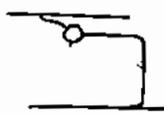
### ١ ( تمرينات لفصل الكتفين واللوحين :

- ١ — الجلوس فتحا • ثنى الساق الامامية  
والخلفية الذراعان عاليا بارتخاء:  
الكتفين لاسفل •  
دفع الذراعين عاليا من الاكتاف معا  
أو كتف بعد الاخر • ويمكن أداء ذلك  
برفع الذراعين مائلا أعلى أو أمام  
الصدر •

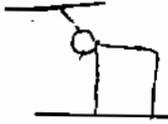


- ٢ — الوضع الابتدائي السابق • الذراعان أماما بحذاء الكتفين • دفع  
الكتفين أماما أو كتف بعد الاخر •

- ٣ — الوضع الابتدائي السابق الذراعان جانبا •  
تقريب اللوحين ثم تبعيدهما أو عمل واحد بعد الاخر • ( دوران  
اللوحين أي ربط حركة الرفع والتبعيد والتقريب معا ) يمكن عمل  
السابق بعمل حلقة للذراعين ( أي بتغيير وضع الذراعين ) •

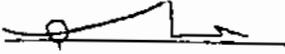


- ٤ — الوقوف • الميل أماما في زاوية ٢ مع  
سند اليدين على عقل الحائط في  
ارتفاع أعلى قليلا من الكتفين مع دفع  
الكتفين لاسفل بشدة •
- ٥ — ثم نزول أحد الذراعين أسفل لوضع •



الكف على الارض مع الضغط لاسفل.

٦ — وضع الزحف .



— ضغط الجذع لاسفل

— ضغط الكتفين لاسفل معا أو

بالتبادل، الفرد والثني من الكوعين.

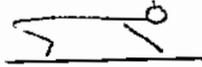


٧ — جلوس الرجلين أماما مع ثني الركبتين

— رفع المقعدة ودفع الحوض عاليا

للوضع الأفقى ثم دفع الركبتين

أماما لاقصى مدى .



٨ — نفس الحركة السابقة مع رفع احدى

الرجلين عاليا بدفعها بقوة تجاه

الكتف .



— الارتكاز على ركبة مع السند

جانبا .

دوران الذراع العليا أفقيا للامام أو

للخلف دورة كاملة .



٩ — الجلوس فتحا ثني الساقين .



الذراعان مثبتتان بمسك الكوعين •  
دفع الكوعين خلف الرأس مع ثباتهما

(ب) تمارين الذراعين :

يجب الانتباه الى وضع الرأس واعتدال القامة ولا تقتصر الحركة على مفصلي الكتفين فقط ولكن تعمل مفاصل الكوعين أيضا والرسغين •

ويمكن عمل تشكيلات مختلفة بحركة الذراعين معا أو بتبادل العمل من ذراع لآخر وللذراعان أهمية كبيرة في المحافظة على اتزان الجسم وكذا في الدوران والوثب • وتعتبر الذراعان الاطار الجميل للحركة • ويجب أن تنفذ الاوضاع دون تصلب وخاصة الاوضاع المتخذة بفرد الكوعين •

١ — تمارين لمفاصل الذراعين :

ويتم ذلك بتقوس الذراعين من حركة ثنى فى الكوعين ثم يعمل بريمة بالكوعين •



( أ ) الجلوس جانبا سند الكف أمام الركبة  
جانبا •



— دوران ولف الكوع لاقصى مدى  
خلفا جانبا والارتكاز عليه ويلاحظ  
ثنى الكوع بدورانه للخارج ثم  
للبداخل • ويمكن عمل دوائر مثل  
(البريمة) بصفة مستمرة •



(ب) أخذ وضع الذراعين جانباً مع مراعاة دوران الكوعين (كما فى الباليه) •  
— عمل من الوضع السابق بريمة للذراعين •



(ج) جلوس الركوع • ثنى الكفين لمواجهة ظهر اليدين للجسم •  
— عمل اهتزاز باليدين مع ارتخاء الاصابع والكفين لمحاولة عمل حركة موجه من الكفين •



— ثنى الكفين لمواجهة أحدهما للجسم والاخر للامام وتبادل الوضع بينهما بحركة متصلة وبارتخاء •

(د) الوضع كما فى الشكل



— دوران الساعد بقدر الامكان على العضد للداخل أو للخارج من وضع أفقى أو عمودى (مشابه تماماً لاستخدام الاسكتلز) •  
ومن التدريبات السابقة يتم عمل الموجة •

٣ — موجه للذراعين :

وتتم فى مفاصل الذراعين وفيها تسرى الحركة بالتتالى من مفصل

الكثف حتى أطراف الأصابع بتسلسل الانقباضات والارتخاء  
• للمعضلات

### ٣. دورانات :

اتخاذ الأوضاع المختلفة ثم عمل كب وبتح أو دورانات واسعة  
من مفصلي الكتفين الذراعان معا أو ذراع وراء الأخرى  
(الدورانات تجاه الجسم أو خارجه)•

### ٤ - أرجحات :

أماما خلفا أو من جنب لآخر (الذراعان معا أو ذراع خلف  
الأخرى)•

### ج) أوضاع الذراعين الثابتة وأشكالها :

ويراعى أن العمل يبدأ من اللوحين • وليس من مفصلي الكتفين •  
ومراعاة ثبات الكتفين أثناء خفض الذراعين •

**مثال :** حركة رفع الذراعين حلقة تبدأ من اللوحين (كما فى الباليه)

١ - أوضاع الباليه للذراعين (بتقوسهما) - الأوضاع السويدية  
(بفردهما)•

٢ - الحلقة المقفولة مع اتجاه الكتفين

• لاسفل أو الكفين لأعلى •



— أعلى الرأس —



— أمام الرأس



— خلف الرأس



— حلقة مقفولة أماما •  
الكفان مواجهان للداخل



الكفان مواجهان للداخل



— الحلقة المتوازية أماما  
الكفان مواجهان للخارج



الكفان مواجهان للخارج



— حلقة جانبا



حلقة لاسفل والكفان مواجهان  
للداخل •



حلقة لاسفل والكفان مواجهان

• للخارج

— حلقة لاعلى والكفان مدارن

• للدخل

— حلقة لاعلى والكفان مدارن

• للخارج

— حلقة أماما والكفان مدارن

• للدخل

ويمكن ادارتهما للجهة الاخرى أيضا •

— حلقة خلفا والكفان مدارن للخلف

ويمكن ادارتهما للجهة الاخرى أيضا



— الحلقة جانبا على شكل 

وفى أوضاع الذراعين الاساسية يجب أخذ الوضع كاملا أماما أو خلفا أو جانبا • وكأى وضع من الاوضاع الابتدائية يمكن اتخاذه بسرعة أو ببطء بأشكال عديدة ومتطورة •

ويراعى فى أوضاع وحركات الذراعين الاتى :

ضم أوضاع الذراعين فى ديناميكية متصلة له أهمية فى التمرينات

الحديثة ، ومع عمل مفاصل الذراعين والكفين يتحدد الجزء المطلوب فى الحركة • ويتعدد عمل الكف أثناء حركة الذراع أو الذراعين كما يلى :

- مع خفض الساعد لاسفل يمكن أن يكون على خط واحد أو عاليا •
- البقاء لاسفل أثناء رفع الساعد أو الذراع •
- القيادة •

كما يمكن أثناء العمل فى الاتجاهات الاربعة ( لاسفل — لاعلى — أماما — خلفا ) سواء للداخل أو للخارج الضبط والتحكم فى القوة المبذولة •

### مثال :

- الوقوف • رفع الذراعان جانبا عاليا •
- مع خفض الرسغين ولف الكفين لاعلى •
- مع لفة الكفين لمواجهة الامام وبقاء الرسغين لاسفل •
- مع لفة الكفين للخارج • القيادة باليدين •

أوضاع الحلقة المفتوحة وأوضاع ثنى الذراعين من مفصلى ايديين والساعدين على أشكالهما المختلفة يمكن الجمع بينهما فى اتجاه وعمل منتظم يلائم إمكانات الفرد الكثيرة •

فحركات الذراعين غير محدودة وغير منفصلة عن باقى الجسم فهى تتم مع حركات الجذع والرجلين • أو مع تنظيم حركات الجسم المختلفة •

رابعاً : تمارينات الرجلين والقدمين :

١ ( تمارينات لعضلات الفخذ :

ولتمارينات الرجلين أثر كبير على حركات الجذع كما ان وضع الرجلين الخاطيء قد يسبب بروز البطن وتكور الكفين .

١ — القرفصاء :

ثنى الاصابع دائماً مع ثنى الركبتين وضم الفخذين .



— القرفصاء والفخذين وضع أفقى



— القرفصاء بارتكاز العقبين على

الارض الفخذان مائلا أعلى .



— القرفصاء على الاصابع . الفخذان

مائلا أسفل .



٢ — الوقوف . ثم القرفصاء مع ضم

الفخذين فى وضع أفقى .

— أخذ الثقل على احدى الرجلين

ولف الجذع ٩٠° .

٣ — الوقوف فتحا القدمان اتجاهاهما للخارج

— ثنى الجذع جانبا



٤ — الوقوف على احدى الرجلين مع التقاطع

أماما (بالرجل الحرة)



— مع نقل الجسم أماما وثنى الركبة

لاخذ وضع القرفصاء • (قرفصاء

بتقاطع الرجلين) •



٥ — قرفصاء السقوط

الوقوف فتحا • الذراعان جانبا •

— نقل الثقل على احدى

الرجلين وثنى الركبتين

مع السقوط لاسفل على

الرجلين مع ميل الجذع

قليلا بدون ارتكاز على

الركبة الخلفية •



— ثنى الركبتين كاملا بالسقوط مع ارتكاز الركبة الخلفية على

الأرض •



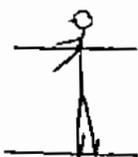
٦ — الركوع على ركة وفرد ارجل الاخرى  
جانبا •



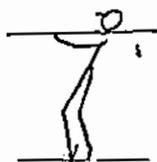
— من الوضع السابق بانحراف  
الفخذين مع ميل الجذع خلفا لارتكاز  
الركبتين على الارض •



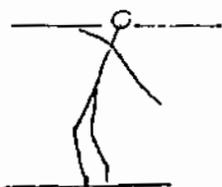
— من السابق (الوضع فى رقم ٦)  
بانحراف الفخذين ثنى الجذع  
خلفا لاقصى مدى بدفع الحوض  
أماما بدون ارتكاز الركة الحرة •



٧ — وقوف الخطوة أماما على أطراف  
الاصابع مع السند بأحدى اليدين  
على عقل الحائط الذراع الحرة أماما •



— ميل الجذع خلفا بثنى الركب •



— من الوضع النهائى السابق لف  
الجذع وثنيه جانبا مع أرجحة  
الذراع الحرة لاسفل •

ب) تمارينات لتقوية ومد عضلات القدمين :

ويجب أن ننبه الى عدم ثنى راس القدم وارتخائه في كل حركة يتخذها القدم ويرتفع فيها عن الارض • وفي وضع الوقوف على الاصابع يجب رفع العقبين بدفع الارض بقوة حتى يتخذ الجسم الموضع الصحيح بسقوط الخط الرأسى للجسم بين الاصبع الكبير والاصبع التالى له • وفي هذه التمارينات يجب الاهتمام بالموضع الاستاتيكي للوقوف على القدمين والقدم الى جانب الاعداد للوثبات والدورانات •

١ — جلوس طويل فرد مشط القدمين بقوة



— ثنى الساق مع ثنى القدم والاصابع

٢ — جلوس الركوع • مع ضم العقبين والارتكاز باليدين بجانب الركبتين •



— رفع الركبتين والمحافظة على ضم العقبين •

٣ — السند على أربع • مع ضم العقبين

رفع المقعدة عاليا لفرد الركبتين ثم ثنى احدى الرجلين بزاوية صغيرة فى وضع أمانى حيث تمط عضلات وجه القدم تماما والاخرى تدفع للخلف لوضع العقب على الارض بقوة ثم تبادل العمل بين القدمين •



٤ — عمل السابق من وضع الوقوف •

ويجب التركيز على حركة القدمين حيث يرتفعا في لحظة مع ارتفاع كل الجسم على قمة الاصابع ثم تنثني احدى الركبتين أماما مع ملائمة وجه القدم للأرض والاخرى تدفع خلفا لوضع العقب وهكذا •••



— عمل السابق بثني الركبتين أى

بتبادل العمل بين القدمين مع ثبات وضع الورك في حالة انثناء  
• نصفى •



٥ — رفع العقبين عاليا بقوة والارتكاز

على رؤوس سلاميات الامشاط والاصابع مع ضرورة المحافظة على الشد العضلى •



— ثنى الركبتين مع رفع العقبين

ودفعهما للأمام بقوة الارتكاز على الاصابع منثنية تماما •  
ويلاحظ في هذه الحركة أن الجسم لا يرتفع عن مستواه في الوقوف عند ثنى الركبتين مما



يعطينا الاختلاف بين رفع العقبين  
مع رفع الجسم وهذه الحركة •



٦ — رفع عقب رجل واحدة عاليا مع رفع  
الرجل الحرة مفرودة أماما عاليا •



— الارتكاز على احدى الرجلين  
الاصابع منثنية تماما مع ثني  
مفصل الركبة • الرجل الاخرى  
(الحرّة) أماما مع ملامسة الارض  
بقمة الاصابع وضم الركبتين •

٧ -- رفع عقب رجل واحدة •

— رفع الرجل الحرة بساق منثنية  
في زاوية ٩٠  
السند على عقل الحائط جانبا بيد  
واحدة •



— ثني رجل الارتكاز مع رفع العقب  
بحركة مفاجئة خلال أرجحة  
الرجل الحرة (المنثنية) لفرداها  
أماما وتوقفها في نقطة محددة  
عاليا •





— ثم الرجوع للوضع الابتدائي •



— كما فى تمرين ٧ ولكن عمل

الاراحة خلفا •

٨ — الدفع لاعلى على الرجلين :

ويتم ذلك عن طريق الارتفاع على أطراف الاصابع بحركة فجائية من وضع الوقوف على كل القدم • ومن وضع الوقوف ثنى الركب نصفيا على القدم كلها • ويكون هناك فرد فجائى بالدفع للوقوف على قمة الاصابع • ويمكن أن ينفذ التمرين من وضع الوقوف على رجل والاخرى حرة جانبا ومن الوقوف فتحا ( جانبا — أماما ) •

٥ — الدفع الى أعلى برجل واحدة •

— وقوف وضع الخطوة جانبا —

بالارتكاز على رجل والاخرى

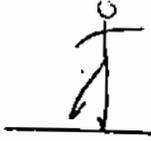
مفرودة جانبا •



— ثنى الركبة عن طريق زحمة

الرجل الحرة جانبا •

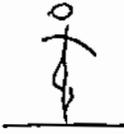




— الدفع لاعلى •



١٠ — الوضع الابتدائى (كما فى الشكل)



— الدفع لاعلى مع رفع الرجل  
الامامية منثنية الساق اماما فى  
زاوية ١ •

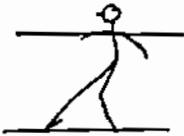


١١ — الوضع الابتدائى • (كما فى الشكل)  
وبانقباض عضلات البطن •

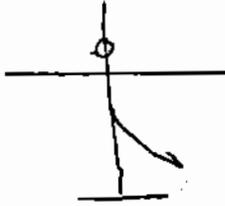


— الدفع عاليا مع رفع الساق المنثنية  
اماما عاليا وفردها فى الزاوية ٣  
مع ميل الجذع خلفا فى زاوية ١

١٢ — الرفس بالسند على عقل الحائط وتسمى طريقة الرفس عن طريق  
دفع أصابع القدم المرتكر عليها بحركة تشبه الرفس مع وضع  
أصابع القدم الاخرى على الارض لنقل الثقل عليها على أطراف  
الاصابع وهو الوضع المطلوب •



— الوضع الابتدائى (كما فى الشكل)  
مع السند على عقل الحائط



— البعد للامام بقدم مدفوعة عن طريق الرفس بالرجل المرتكر عليها (الرجل الرافسة وهي رجل الارتكاز تدفع الارض لترتفع حرة خلفا).

١٣ — الرفس الحر (بدون سند على عقل الحائط) ويعتبر الرفس والدفع من أهم التمرينات التحضيرية للدوران .

(ج) أوضاع الرجلين الاساسية وتمارينها :

رفع الرجلين مع تمرينات مساعدة للمد العضلى المتدرج :

يجب أن نتنبه عند تنفيذ حركات رفع الرجلين يجب أن يكون محور الحوض فى خط أنقى ويجب المحافظة على ثبات الجذع عند تحريك الرجلين مع ثبات الرأس فى استقامة ثابتة . ولا يتجاوب الجذع مع حركة الرجلين الا فى حركات الرفع الخلفية اذ يميل قليلا للامام فى سهولة . وكذا فى حركات الرفع الامامية للزاوية ٣ ، ٤ يميل للخلف قليلا وتتطلب تمرينات الرجلين وقت طويل لزيادة القوة والمرونة والاتزان الثابت والحركى . وتحدد الزوايا هنا وفقا للزاوية بين الفخذ والساق .

١ — رفع الرجل منثنية أماما

الوقوف



— رفع الرجل منثنية أماما فى زاوية (٤٥°) .



— رفع الرجل منثنية أماما في  
زاوية ٢ (°٩٠) •



— رفع الرجل منثنية أماما في  
زاوية ٣ (°١٣٥) •

٢ — رفع الرجل مفرودة أماما

— الوقوف على رجل والاخرى حرة أماما



— رفع الرجل مفرودة أماما في  
زاوية ١ (°٤٥) •



— رفع الرجل مفرودة أماما في  
زاوية ٢ (°٩٠) •



— رفع الرجل مفرودة أماما في  
زاوية ٣ (°١٣٥) •  
ميل للظهر قليلا للخلف •



— رفع الرجل مفرودة أماما في  
زاوية ٤ (°١٨٠) •  
مع ميل الظهر قليلا للخلف •

٣ — رفع الرجل منثنية جانبا

الموقوف على رجل والاخرى مفرودة جانبا



— رفع الساق منثنية جانبا في زاوية ١



— رفع الرجل منثنية جانبا في زاوية ٢



— رفع الرجل منثنية جانبا في زاوية ٣

٤ — رفع الرجل مفرودة جانبا



— رفع الرجل مفرودة جانبا في زاوية ١



— رفع الرجل مفرودة جانبا في زاوية ٢



— رفع الرجل مفرودة جانبا في زاوية ٣



— رفع الرجل مفرودة جانبا فى زاوية ٤

٥ — رفع الرجل منثنية خلفا



— الوقوف كما فى الشكل



— رفع الرجل منثنية خلفا فى زاوية ١



— رفع الرجل منثنية خلفا فى زاوية ٢



— رفع الرجل منثنية خلفا فى زاوية ٣

٦ — رفع الرجل منثنية للخلف والركبة للخارج



— رفع الساق منثنية خلفا فى زاوية ١



— رفع الساق منثنية خلفا في زاوية ٢

٧ — رفع الرجل مفرودة خلفا

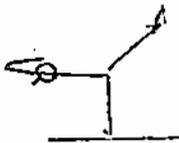
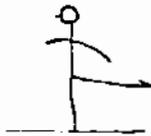


— الوقوف على رجل والاخرى  
مفرودة خلفا



— رفع الرجل مفرودة خلفا في زاوية ١

— رفع الرجل مفرودة خلفا في زاوية ٢  
بحيث يكون الجذع في حالة ثنى خلفا  
قليلا وبحيث أن يصل الساق لاعلى  
درجة ممكنة .



— رفع الرجل مفرودة في زاوية ٣  
مع ميل الجذع أماما في زاوية ٢



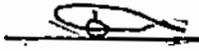
— رفع الرجل مفرودة خلفا في زاوية ٤  
مع ميل الجذع أماما في زاوية ٣

تمريبات مساعدة للمد العضلى المتدرج :



٨ — الاتزان بساق منثنية

٩ — الرقود



— رفع الرجلين للامسة القدمين الارض  
خلف الرأس مع مسك مشطى القدمين



— نزول فقرات الظهر بالتدرج لوضع  
الظهر على الارض والاحتفاظ بالوضع

١٠ — جلوس نصف تربيع بأحد الرجلين والآخرى  
منثنية الركبة أمام الصدر ومسك عقبها  
من الداخل •



— فرد الرجل للخارج •



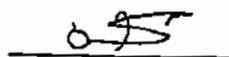
— دوران الرجل مفرودة للداخل  
وبشكل متقاطع مع الجسم •

١١ — الرقود ثنى احدى الركبتين على  
الصدر مع مسك العقب باليدين  
والمحافظة على شد مشط القدمين •

— فرد الرجل تجاه الرأس مع ثبات  
الرجل الاخرى على الارض •



١٢ — ثنى الركبتين على الصدر مع مسك  
الركبتين من وضع فرد الساقين  
جانبا مع تثبيت الظهر على الارض  
بقدر الامكان طوال التمرين •



١٣ — الارتكاز على احدى الرجلين منثنية  
من الركبة والاخرى مفرودة جانبا  
وثنى الجذع تجاهها • الذراعان  
حلقة فوق الرأس •

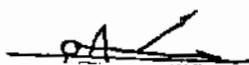


— بأرجحة قوية مفاجئة دفع  
الساق المنثنية لفرداها عاليا مع  
نقل ثقل الجسم للرجل الاخرى  
وميل الجذع مع فرد الذراعين  
فى وضع مائل •



١٤ — الانبطاح • الارتكاز باليدين تحت الكتفين •

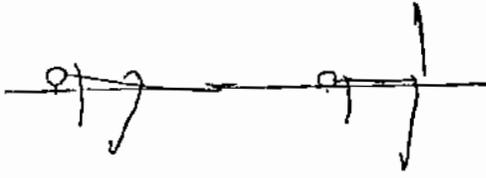
— رفع الرجل مفرودة خلفا مع ثبات  
الحوض •



— رفع الرجل مفرودة خلفا مع رفع عظمة الحوض تجاه الرجل  
المرفوعة •

١٥ — الانبطاح • الذراعان  
جانبا رفع الرجل خلفا

— تقاطع الرجل الى  
أن تلمس الارض  
جانبا ومحاولة  
المحافظة على أن



تكون على خط واحد مع الحوض ومحاولة دفع الاخرى  
أماما •

١٦ — ميل الجذع أماما فى زاوية ٢

والارتكاز باليدين على عقل الحائط  
بارتفاع الكتفين ثم رفع الساق  
مفرودة خلفا •



رفع الرجل خلفا بالتدريج بينما  
تثنى ركبة رجل الارتكاز (مثل  
الزمبلك) •

١٧ — من الوضع السابق

فرد ركبة الارتكاز بالتدريج مع  
ثنى الساق المرفوعة وفردتها

— رفع الرجل بالتدريج ، ثم السماح بحركة محور الحوض •

(د) تمارينات حفظ التوازن :

ان أبسط الاشكال تتم عن طريق رفع الرجل بدون الارتكاز • ويكون

الجذع فى وضع منتصب غير متحرك ومتوازن • وتمارين، حفظ التوازن  
فى أعلى درجاتها تكون كالأمثلة التى سيلي ذكرها •

وعلى وجه الخصوص يجب أن تكون عضلات الجذع فى وضع ثابت  
للمد العضلى وذلك خلال حركاته •

وطريقة الوصول الى هذا الاتزان هو أن نبحث عن مركز الثقل للجسم  
منذ بدء التدريب • وثقل جسم الانسان الذى يقف على رجل واحدة  
ينقسم الى قسمين متساويين عند النقطة التى تتحمل ثقل الجسم كله •  
وعند نقل ثقل الجسم الى نقطة خارج محوره يجب أن يعوض هذا الثقل  
بثقل متعادل له فى الجانب الاخر من الجسم حتى يتم الاتزان •

ويتم الاتزان فى المجال العملى بترك العارضة فى أى لحظة فى منتصف  
أية حركة • وذلك للتدريب على الاتزان الحر بدون سند استعدادا للتقدم  
فى الصعوبات المركبة • وهذا ينطبق على الدورانات وخلافه من الحركات  
المختلفة للتمرينات •

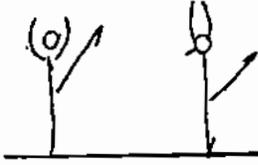
ويجب أن نعلم أن الاتزان لا يرتبط بالاوضاع الثابتة فقط وانما  
يرتبط أيضا بالحركة أو الحركات التى تؤدى من قبل اللاعب •



١ — تمارين حفظ التوازن بتثبيت الجزء  
العلوى من الجسم ورجل مفردة •



— رفع الرجل مفردة فى الزاوية ١  
أماما (جانبا • خلفا) •



— رفع الرجل مفرودة خلفا  
فى الزاوية ٣ بدورانها من  
الامام •

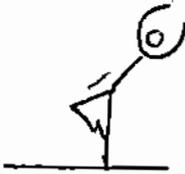
٢ — تمرينات حفظ التوازن بساق منثنية جانبيا مع تحريك الجزء  
المعلوى من الجسم •



— رفع الرجل منثنية جانبيا فى زاوية ١  
الذراعان جانبيا •



— ثنى الجذع جانبيا فوق الركبة  
المنثنية •



— ميل الجذع جانبيا جهة رجل الارتكاز

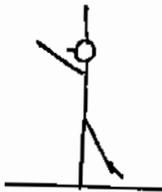
٣ — تمرينات حفظ التوازن مع تغيير الاوضاع

— الموضع الابتدائى كما فى الشكل

الرجل اليسرى خلفا مع رفع

القفص الصدرى عاليا وشد

عضلات الجذع •



— الدفع عاليا للارتكاز على اطراف  
الاصابع للرجل الامامية (اليمين)  
مع دوران الجذع (لفة) وثنى  
الساق الخلفية ( اليسرى ) مع  
تحريكها اماما للوصول للموضع  
كما في الشكل •



— من السابق • الارتكاز على القدم  
كلها مع ثنى الركبتين وتكوير الظهر



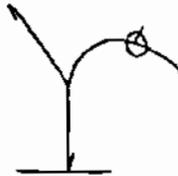
٤ — نمريذات حفظ التوازن مع الانثناء خلفا •  
— الموقوف على رجل والرجل الاخرى  
مفرودة اماما • الذراعان عاليا ومد  
الجذع على امتداد الرجل الحرة •



— رفع الرجل الحرة بساق منثنية اماما  
في الزاوية ١ مع ثنى الجذع خلفا •



— رفع الساق عاليا حتى تكون الرجل  
مفرودة اماما في الزاوية ٣ مع الثنى  
خلفا بدفع الحوض اماما •



٥ - - تـهـرـيـنـات حـفـظ التـواـزن مـن الرـكـوع



— الرـكـوع • الذـراعـان جـانـبـا



— رـفـع الرـجـل مـنـثـنـيـة السـاق فـي  
الزـاويـة ٣



— رـفـع الرـجـل مـفـرودـة خـلفـا فـي  
الزـاويـة ٣ •



٦ — الرـكـوع عـلى رـكـبـة وثنـى الجـذـع جـانـبـا  
تـجـاه الرـجـل الحـرة المـنـثـنـيـة لـلـجـنـب •



— رـفـع السـاق المـنـثـنـيـة لـفـردـهـما جـانـبـا  
مـع مـيـل الجـذـع لـلـجـهـة الـاخـرى •  
٧ — تـمـرـيـنـات حـفـظ التـواـزن بـالـوـثـب



— الـوقـوف عـلى رـجـل الـارـتـكـاز و الـاخـرى  
حـرة خـلفـا •



— ثـنـى رـكـبـة رـجـل الـارـتـكـاز نـصـفـيـا •



الوثب عاليا بدفع رجل الارتكاز مع التركيز على فرد مشط القدم فى الهواء ثم الهبوط بملامسة الارض بأطراف الاصابع أولا ثم المشط ثم العقب مع ثنى الركبة كما فى الوضع السابق ثم فردها •

### خامسا - تمارينات ذات مستوى عال فى الشكل للرجلين ( الحركات والاشكال الراقصة ) :

يجب أن نتلقى لاعبة التمرينات فى المراحل الاولى للتدريب العديد من التمرينات الخاصة بكيفية توزيع ثقل الجسم على القدمين وكيفية نقل أو ادلال هذا الثقل من قدم الى أخرى سواء من خلال الثنى النصفى للركبتين أو بفرد الركبتين •

( أ ) نقل أو احلال مركز ثقل الجسم من خلال الثنى النصفى للركبتين •

عند التدريب على الحركة يجب أن نركز على ضرورة اتمام الحركة بتتابع مستمر • وكما سيتضح لنا من الرسم فاننا يجب أن نؤكد على أشكال الحركة المبينة فى كل عدة • وتعتبر المرجيحة حركة تمهيدية أساسية لعديد من الحركات كلوثب والاتزان والمشى والزدلقة... الخ من الحركات التى ينتقل فيها مركز الثقل من قدم لأخرى •

- احلال مركز الثقل أماما (المرجيحة أماما) فى ٤ عدات •
- الوقوف •

فى (١) ثنى ركبة الرجل اليسرى بالارتكاز



عليها مع زحاقة اليمنى أماما بالمقدار المناسب ( ضرورة اتجاه المشطين والركبتين للخارج كما فى الباليه) •

فى (٢) نقل ثقل الجسم بين القدمين بتحريك ثقل الجسم تجاه الحركة (أماما) مع المحافظة على وضع الثنى بين الركبتين دون تغييره وكذا المحافظة على استقامة الجذع وشد عضلاته •



فى (٣) نقل ثقل الجسم الى القدم الامامية مع ضرورة مط عضلات الرجل الخلفية تماما وعدم نقل قدمها من مكانها وملامسة الارض بالاصبع الكبير •



فى (٤) فرد ركبة الارتكاز عموديا مع فرد الركبتين تماما • ونلاحظ فى جميع الاشكال السابقة أن الحركة تتم مع ثبات الجذع فى وضع عمودى •



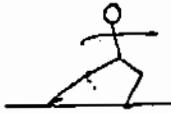
— احلال مركز الثقل جانبا ( المرجيحة جانبا )  
وتتم بنفس الاسلوب السابق •



فى (١) ثنى الركبة نصفيا مع زحلقه  
الآخرى للجانب على قمة الاصابع



فى (٢) توزيع الثقل بين القدمين بتحريك  
الثقل كنتيجة لاهتزاز الركبتين في  
اتجاه الحركة •



فى (٣) نقل الثقل على القدم الأخرى



فى (٤) فرد رجل الارتكاز في خط رأسي  
على رجل الارتكاز •

— احلال مركز الثقل خلفا (المرجيحة خلفا)

نفس التفصيل السابق •



فى (١)



فى (٢)



فى (٣)



فى (٤)

— المرجيحة بالتقاطع

ويمكن البدء من وضع الارتكاز على رجل مفرودة والاخرى حرة •



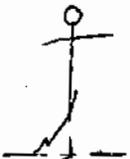
فى (١) الرجل اليمنى متقاطعة ومفرودة



فى (٢)



فى (٣) اليمنى منثنية •



فى (٤)

— نقل ثقل الجسم بفرد الركبتين وعلى المشطين ويتم بنفس الخطوات السابقة أماما ، خلفا ، جانبا وبالتقاطع •



مثال لنقل ثقل الجسم أماما :

وقوف الخطوة أماما ارتكاز الجسم على

القدم الخلفية •

فى (١) رفع عقب القدم الخلفية

والارتفاع عاليا على قمة

المشط مع سحب القدم الحرة

قليلا حتى ملامسة

أطراف أصابعها الارض

• بوضع عمودى



فى (٢) توزيع ثقل الجسم بين المشطين



فى (٣) و (٤) نقل الثقل على المشط

• الامامى



ويجب مراعاة عدم وضع العقبين على الارض أثناء الحركة •

ومن السابق يجدر به أن نستغل هذه الخطوة كخطوة أساسية تساعد على الانطلاق فى نهايتها للوثب ويمكن بالتدريب على هذه الخطوة تنفيذها فى ايقاع سريع تتم كما لو كانت خطوة واحدة

ومن هنا نستطيع الوصول بعدها مباشرة للوثب عاليا أو للدوران  
والاثران والمشى ... الخ من ترابط الحركات •

— عمل خطوة المرجيحة أماما ثم الوثب  
وتتبع نفس الاسس الفنية للحركة  
الاساسية :



فى (١)

فى (٢) نقل ثقل الجسم من الرجل  
الخلفية للرجل الامامية للارتفاع  
عاليا مع ضم القدمين ( فى  
الوضع الثالث للباليه) ثم  
الهبوط كما فى الوضع نمرة ١  
(وتعتبر وثبة الزحلقة)•



ومن السابق يمكن عمل تركيبات من الانواع التالية سواء كانت أماما  
أو خلفا أو بالتقاطع وسواء أديت بخطوات صغيرة أو كبيرة ، بفرد المركب  
أو ثنيها أو الخلط بينهما •

(ب) المشى •

(ج) الجرى •

(د) الوثب ويعتمد الى حد كبير على تكنيك الباليه فى تدريباته وأنواعه •

(هـ) اللف والدوران ويتبع أيضا الى حد كبير تكنيك الباليه فى تدريباته  
وأشكاله •

ويجدر بنا أن ننوه أن المهارات السابقة لها أشكالها المحددة الصارمة  
فى الباليه الكلاسيكى والتى لا يمكن البعد عنها •

أما فى التمرينات الحديثة رغم أنها جميعا تعتمد الى حد يمكن أن  
يقال كبير على بعض أسس الباليه ومفاهيمه • الا انها لا تلتزم به التزاما  
صارما بل تستخلص منه ما يدور فى اطرافها التربوى المحدد • هذا  
الاطار أنزل لاعبة التمرينات على الارض اذا ما قورنت براقصة الباليه  
التى تواصل صراعها ضد الجاذبية على محور ضيق يرتكز على قمة  
الاصابع • بالاضافة الى امكانية العمل فى التمرينات الحديثة فى مستوى  
الارض باتخاذ حركات أو أوضاع من الانبطاح أو الرقود عكس راقصة  
الباليه التى تلتزم باستمرار الاداء فى المستويات العليا تقريبا بالاضافة  
الى تحليقها عن طريق الوثب فى الهواء •

سادسا : التمرينات بأدوات اليد :

وحيث سبق عرض موجز لأشكال استعمالاتها الاساسية فى فقرة  
سابقة • سيتم تناول هذه الفقرة تفصيلا فى كتاب آخر خاصة لاداة  
الكرة ، الطوق ، الحبل ، الايشارب والشريط ، وسنقتصر فى نهاية الفصل  
السابع فى هذا الكتاب على تناول أداة الاسكتلز نظرا لاهميتها كأداة  
فى المرحلة التحضيرية • حيث أن التدريب عليها يسهم فى سرعة تعلم  
وانتقان استخدام الادوات الاخرى • وذلك من خلال أشكال بعض نماذج  
التدريب عليها • مع اعطاء صورة حركية متكاملة كجملة توضح كيفية  
الربط الحركى بين هذه الاداة الخشبية وأداة الجسم المتحرك للاعبة •

نماذج أخرى لأشكال التركيب الحركى للتمرينات الاساسية فى  
انقسم التحضيرى (تمرينات حرة وبأداة الاسكتلز) :

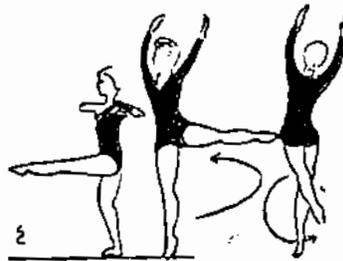
١ — الدفع بالرجلين والدوران :  
— من الثنى النصفى لرجل الارتكاز



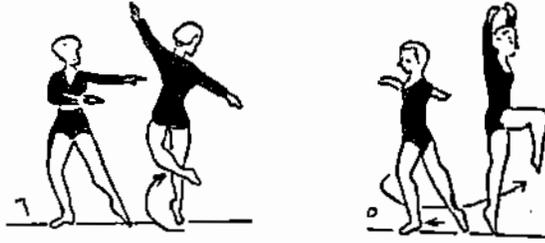
— مع رفع الرجل الحرة مفرودة والدوران



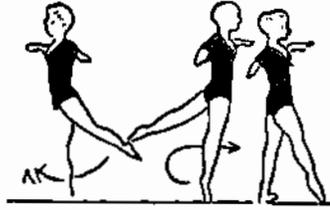
— مع دوران الرجل الحرة مفرودة



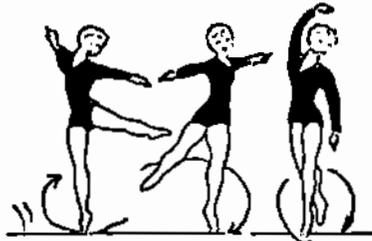
— مع رفع الرجل الحرة منثنية والدوران



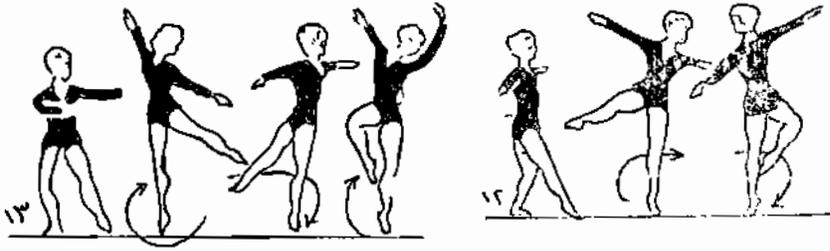
— مع أرجحة الرجل الحرة



— بفرد ركبة الارتكاز

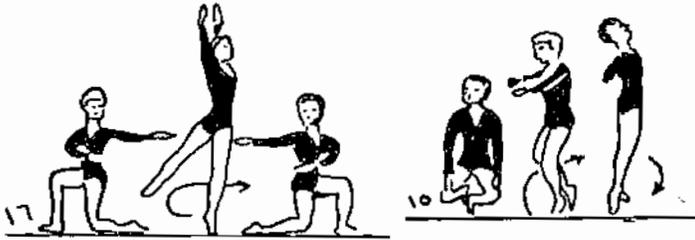


— مع تبادل الفرد والثني للرجل الحرة والدوران



— من نصف الركوع

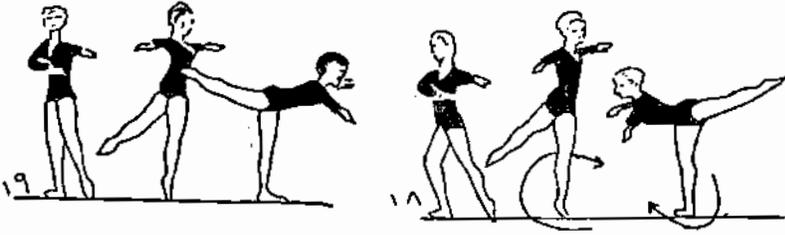
— من الثني الكامل للركبتين



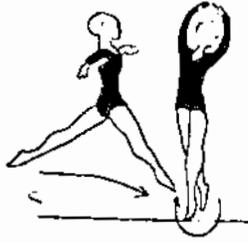
— من نصف جلوس الركوع



— مع الربط بالاتزان

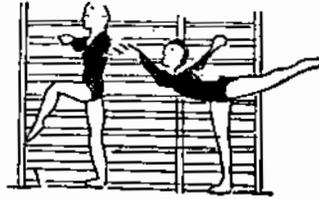


— مع الربط بالوثب

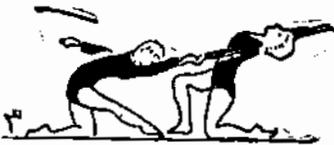


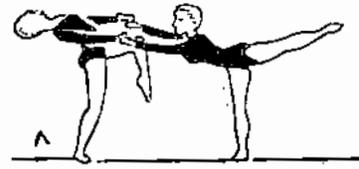
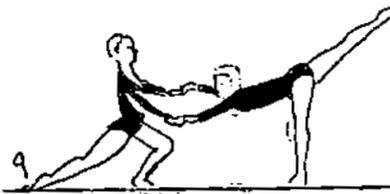
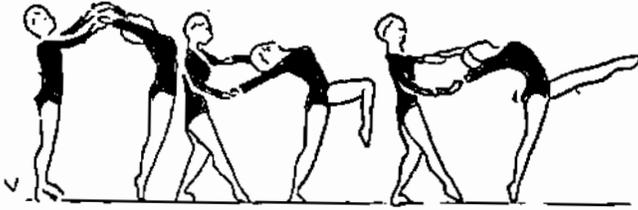
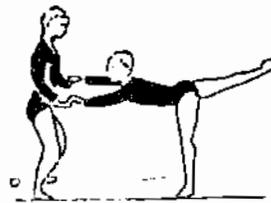
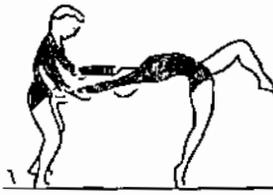
٢ — الاتزان :

— بالسند على عقل الحائط

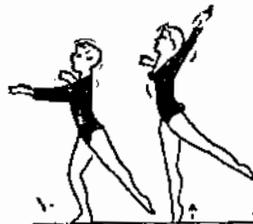


— بمساعدة الزميلة ومع الزميلة

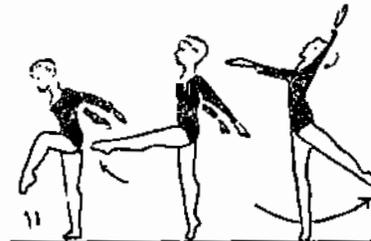
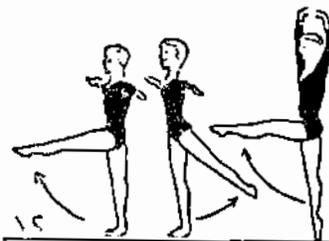




— بدفع رجل الارتكاز

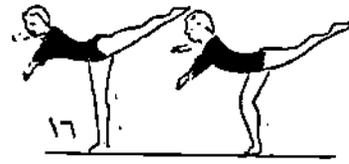
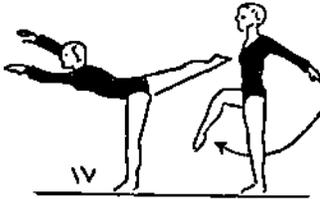
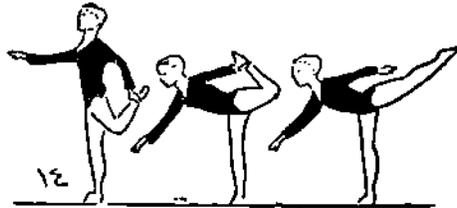
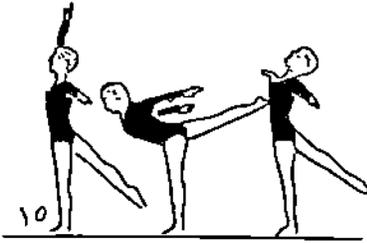


— بأرجحة الرجل الحرة

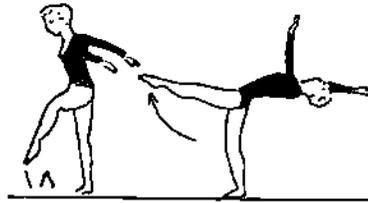




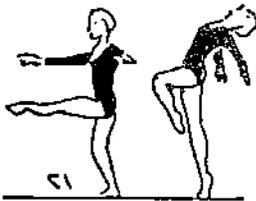
— بميل الجذع أماما



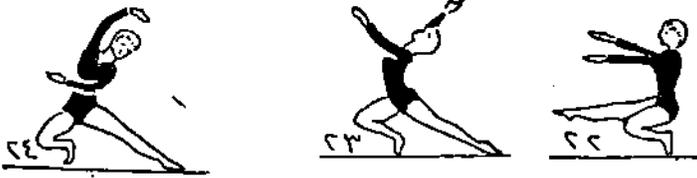
— بميل الجذع خلفا



— بثني الجذع خلفا



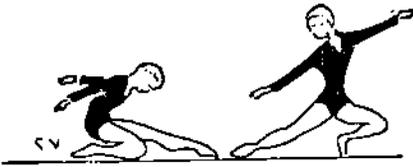
— من نصف القرفصاء



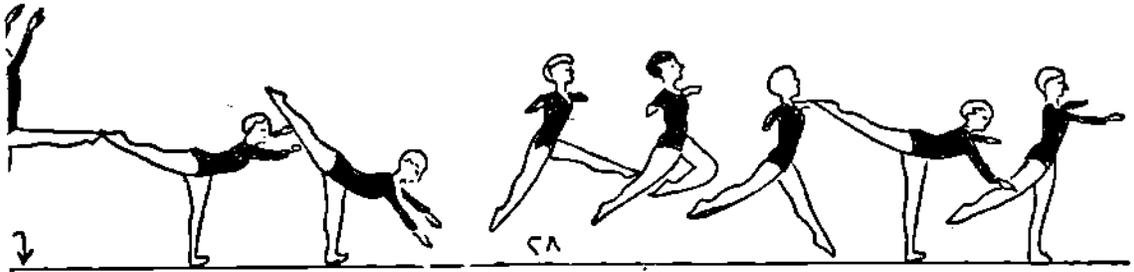
— من نصف جلوس الركوع



— نقل ثقل الجسم



— الاتزان من الوثب

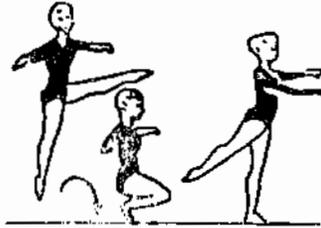


٣ - الوثب البسيط :

- الارتقاء بالقدمين الهبوط على قدم واحدة



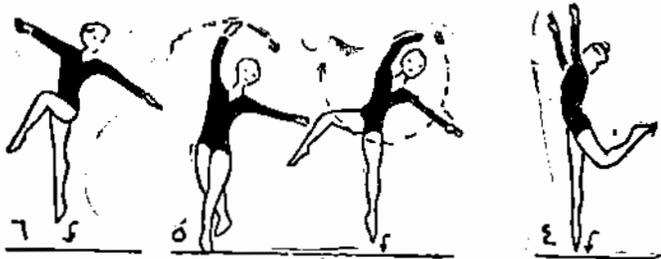
- الارتقاء بقدم والهبوط على القدمين



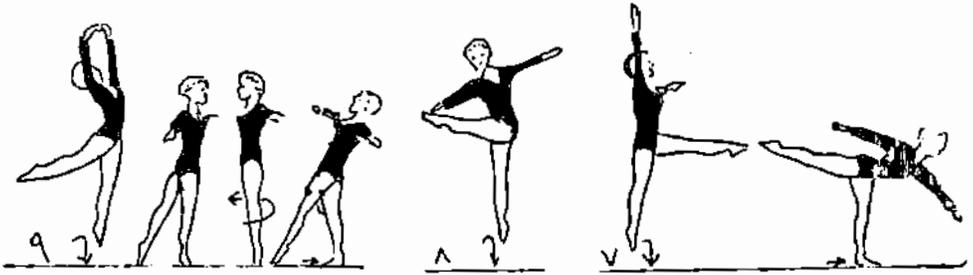
- الارتقاء بقدم والهبوط على نفس القدم



- برقع الرجل الحرة منثنية



— برفع الرجل الحرة مفردة —

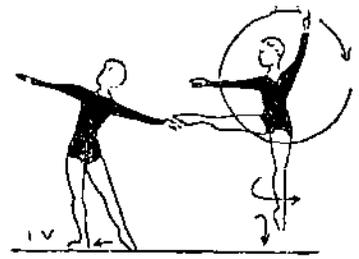
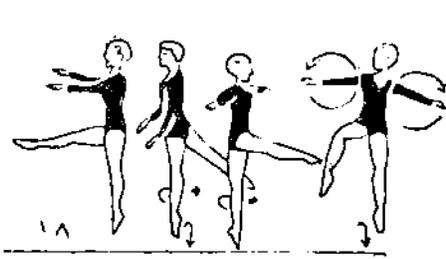


— برفع الرجل الحرة وتبادل الفرد والثني لها —

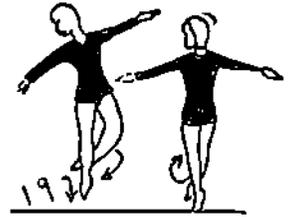
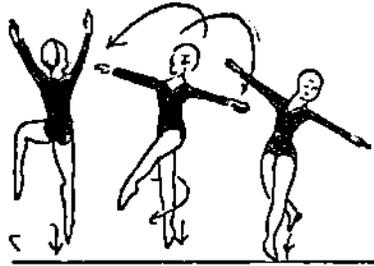


— برفع الرجل الحرة مفردة والدوران —





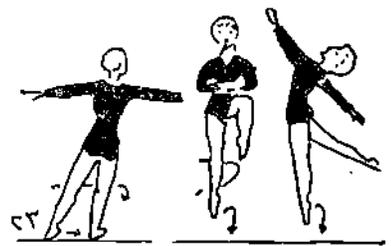
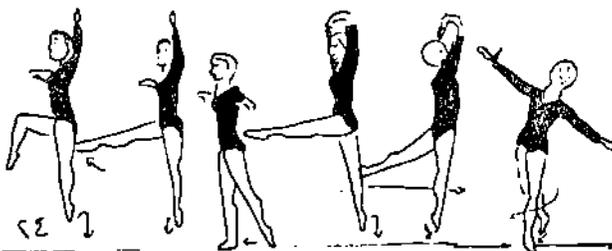
— برفع الرجل الحرة منثنية والدوران

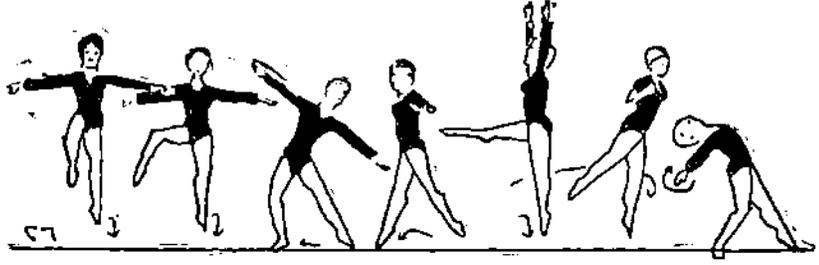
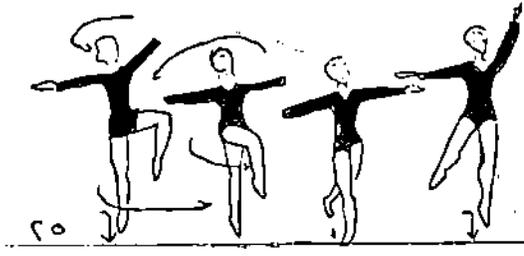


— برفع الرجل الحرة منثنية ودورانها

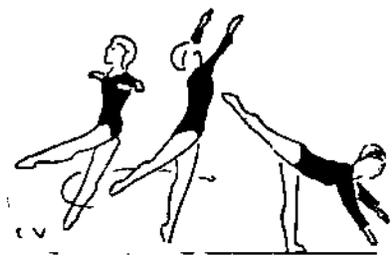
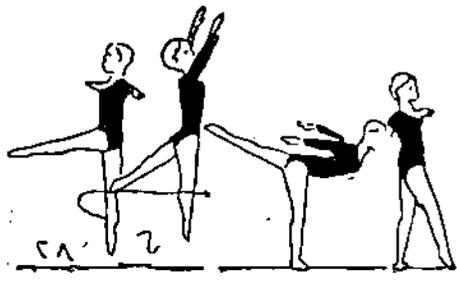


— ربط وثبتين معا





— مع الربط بالاتزان —



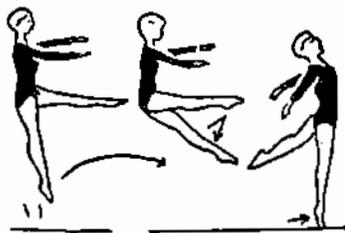
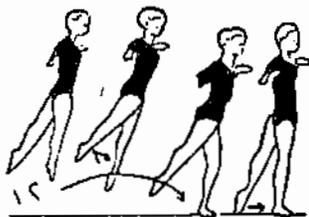
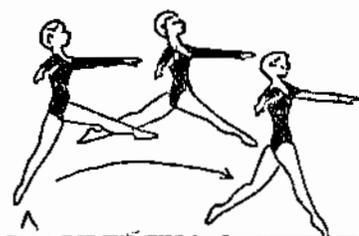
٤ — الوثب العالي :

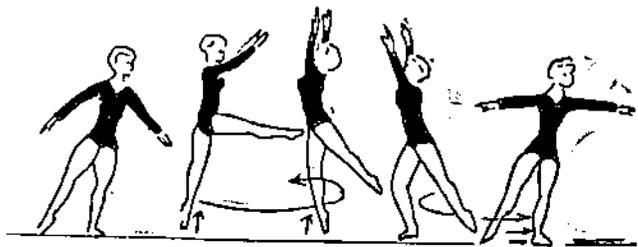
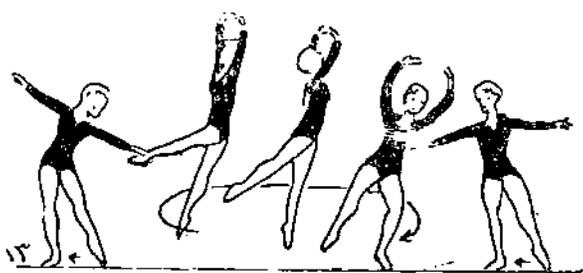
— الارتقاء بالقدمين والهبوط على القدمين



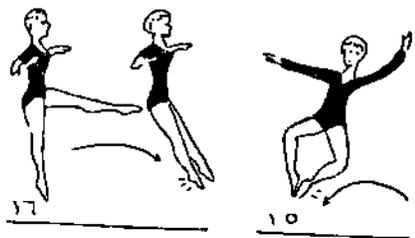


— الارتقاء بقدم والهبوط على القدم الاخرى

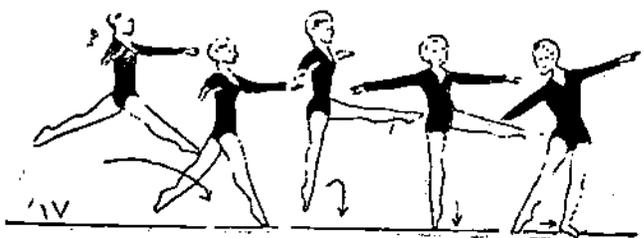


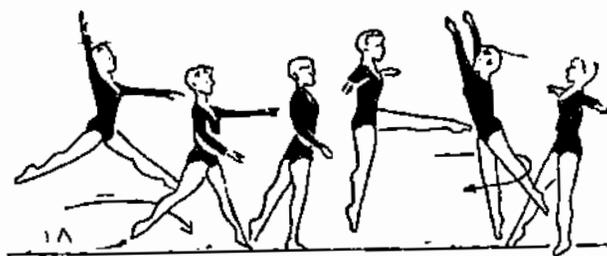


— الارتقاء بقدم والهبوط على نفس القدم

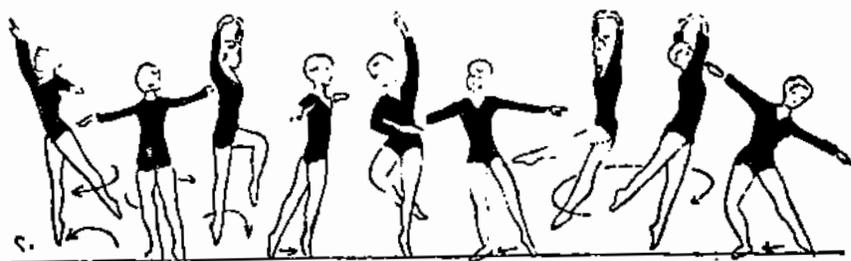
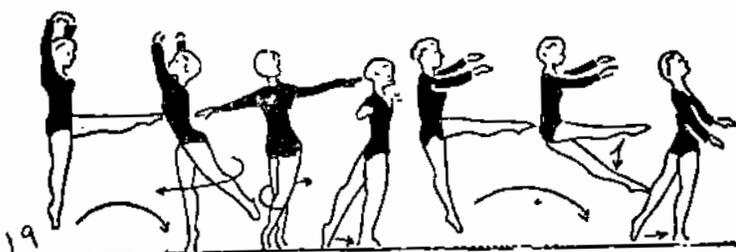


— ربط وثبتين معا





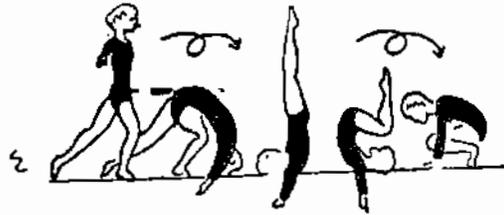
— ربط وثبتين معا بخطوات بينهما



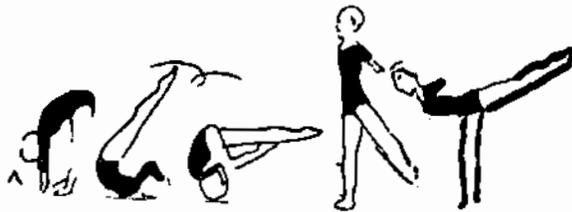
٥ — الأكروبات وأشكاله :

— الدحرجة أماما





— الدرجة خلفا —



— الاتزان على الاكتاف —

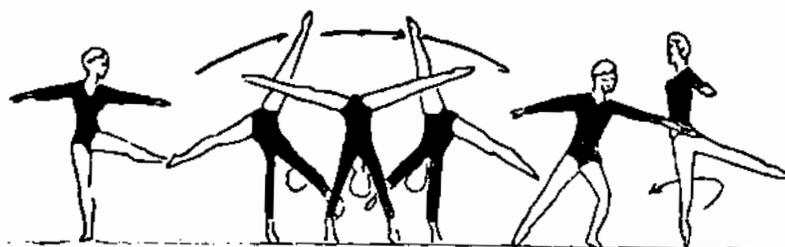
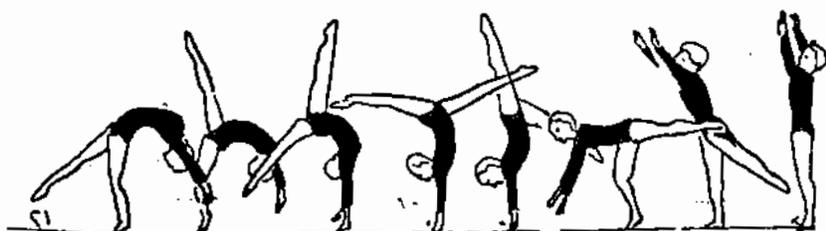
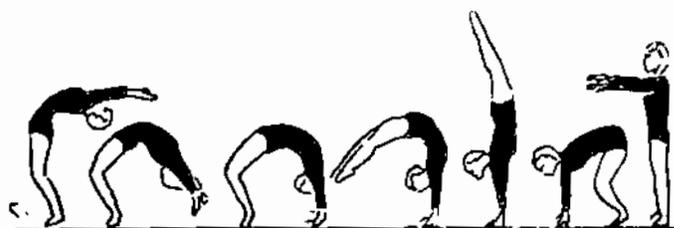
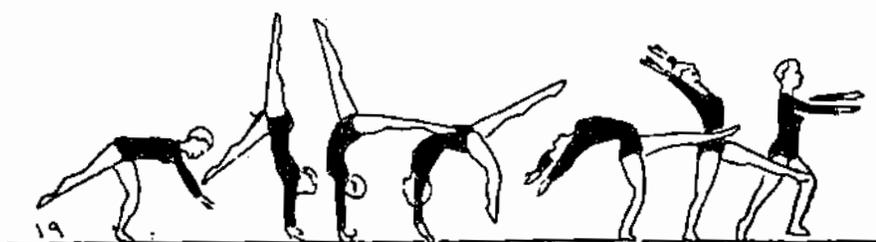


— الاتزان على اليدين —



• للخارج •





٦ — بعض نماذج للتدريب على الاستكناز :

ونموذج لجملة التمرينات الحديثة بأداة الاستكناز :

