

الفصل الرابع

طرق التدريس فى التمرينات

obeikandi.com

أسس تدريس التمرينات

يتوقف نجاح المدرسة فى عملها على درجة إلمامها بالمبادئ المهمة التى تتأسس عليها عملية تدريس التمرينات، ومن أهم الأسس والمبادئ التربوية والتعليمية «Didaktische Prinzipien» لعملية التدريس فى التمرينات ما يلى:

- ١- مبدأ استخدام الوسائل المعينة (الوسائل البصرية والسمعية).
- ٢- مبدأ وعى وفاعلية التلميذات.
- ٣- مبدأ مراعاة الفروق الفردية.
- ٤- مبدأ التدرج.
- ٥- مبدأ الإتقان والتثبيت.

١- مبدأ استخدام الوسائل المعينة

إن حسن استخدام المدرسة للوسائل المعينة فى تدريس التمرينات يسهم بدرجة كبيرة فى قدرة التلميذات على سرعة تعلم وإتقان التمرينات، إذ أنها تعمل على خلق التصور الحقيقى الواقعى للتمرين المطلوب، ويتوقف نجاح هذا المبدأ على حسن استغلال المدرسة لمختلف الوسائل المعينة مثل:

- (أ) الوسائل البصرية: ومن أهمها القيام بأداء نموذج للتمرين، كما يمكن استخدام بعض الأجهزة المرئية مثل الأقلام أو اللوحات أو الصور أو استخدام نماذج مصغرة للأشكال والأوضاع والحركات.... إلخ وذلك طبقاً للإمكانيات الموجودة.
- (ب) الوسائل السمعية: مثل القيام بالشرح والوصف وإبداء الملاحظات، كذلك استخدام مختلف الوسائل السمعية الأخرى كالمذياع مثلاً.

٢- مبدأ الوعى والفاعلية

يتأسس النجاح فى تدريس التمرينات على قدرة المدرسة فى إيقاظ نواحي الوعى والفاعلية فى نفوس التلميذات، إذ أنه بدون علاقة واعية بالمادة التى تقدمها المدرسة، وبدون فاعلية التلميذات لا يمكن أن يحرز التعلم أى نوع من النجاح.

إن فهم التلميذات لهدف وغرض التمرين وفائدته وتأثيره وكيفية الأداء من النواحي المهمة التى تتأسس عليها الاستفادة من هذا المبدأ، إذ أن وضوح الهدف من النواحي التى تسهم فى سرعة إجادة الأداء.

كما يجب على المدرسة مخاطبة دوافع وميول التلميذات وضمان اشتراكهن الإيجابى فعملية التدريس ليست عملية تقوم بها المدرسة بمفردها بل تشترك معها أيضاً التلميذات بصورة إيجابية تتميز بالفاعلية.

٣- مبدأ الفروق الفردية

يقضى هذا المبدأ بضرورة اختيار التمرينات المناسبة لسن ومستوى مهارات وقدرات التلميذات، وكذلك ضرورة اختيار طرق التدريس المناسبة. فالتدريس لتلميذات المرحلة الابتدائية يختلف فى جوهره عن طرق التدريس لتلميذات المرحلة الإعدادية أو الثانوية.

فعلى سبيل المثال لا تستخدم المدرسة الاصطلاحات المعروفة أثناء التدريس للسنوات الأولى من المرحلة الابتدائية، فى حين تقوم باستخدام هذه الاصطلاحات فى السنوات التالية، كما أن طريقة الشرح وأداء نموذج للتمرين يختلف أيضاً فى كل مرحلة عن المرحلة الأخرى.

٤- مبدأ التدرج

يتطلب هذا المبدأ ضرورة التخطيط الصحيح للتمرينات وترتيبها وتسلسلها بصورة تدريجية حتى يمكن الارتفاع بمستوى الأداء، ومبدأ التدرج لا يراعى بالنسبة لتمرينات الدرس الواحد فقط، بل يراعى أيضاً بالنسبة لدروس العام كله، ومن أهم

القواعد التى يتأسس عليها هذا المبدأ ما يلى:

(أ) التدرج من «المعلوم إلى المجهول» أو من «القديم إلى الحديث» أو من «الشائع إلى الأقل شيوعاً»، ويعنى ذلك تشكيل التمرينات الجديدة على أساس التمرينات السابق تعلمها، أو إضافة بعض التمرينات الجديدة إلى التمرينات القديمة أو تعلم بعض أوضاع أو حركات غير شائعة بعد تعلم الأوضاع الشائعة مثلاً.

(ب) التدرج من «السهل إلى الصعب» أو من «البسيط إلى المركب»، وهذا يعنى الزيادة التدريجية فى التقدم بالتمرينات وتصعيبها بمختلف الطرق والوسائل (انظرى التقدم بالتمرينات) فيما بعد.

٥- مبدأ الإتقان والتثبيت

إن هدف التدريس فى التمرينات لا ينحصر فى مجرد الأداء واكتساب التوافق الأول فقط، بل يتعدى ذلك محاولة إتقان وتثبيت الأداء وعدم نسيانه أو فقد القدرة على الأداء الصحيح.

وعلى ذلك يراعى ضرورة تكرار التمرينات السابق تعلمها تحت مختلف الظروف المتعددة والمتنوعة مع مراعاة ارتباط التكرار دائماً بمحاولة إتقان وتحسين الأداء وليس التكرار بهدف التكرار فقط.

مراحل تعليم التمرينات

تهدف عملية تعليم^(١) التمرينات إلى محاولة العمل على إتقان التلميذات للأوضاع والحركات البدنية لضمان تحقيق الغرض أو الهدف المطلوب، وتمر عملية التمرينات بثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، وهى:

المرحلة الأولى: وهى مرحلة إكساب التوافق الأول للتمرين.

المرحلة الثانية: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للتمرين.

المرحلة الثالثة: مرحلة إتقان وتثبيت التمرين.

وفى أثناء هذه المراحل المختلفة تختلف طبيعة عمل كل من المدرسة والتلميذة كما يلى:

١- فى المرحلة الأولى تقوم المدرسة بتقديم التمرين للتلميذات عن طريق «التقديم السمعى» (الشرح والوصف) و«التقديم المرئى» (النموذج) فى حين تقوم التلميذات باستقبال التمرين من طريق السمع والبصر وكذلك تجربة أداء التمرين لاكتساب التوافق الأولي للأداء.

٢- فى المرحلة الثانية تقوم المدرسة بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء فى حين تقوم التلميذات بتكرار الأداء ومحاولة تحسينه لاكتساب التوافق الجيد للأداء.

٣- وفى الحالة الثالثة تقوم المدرسة بتشكيل التمرين بمختلف الطرق، مع مراقبة وتقدير الأداء فى حين تقوم التلميذة بالتدريب على الأداء تحت مختلف الظروف المتعددة لإتقان وتثبيت الأداء.

(١) المقصود بعملية التعليم العملية التى تقوم بها المدرسة، أما عملية التعلم فهى العملية التى تقوم بها التلميذة.

١- مرحلة اكتساب التوافق الأولى

فى هذه المرحلة تقوم المدرسة بتقديم التمرين فى حين تقوم التلميذة باستقبال التمرين.

١- تقديم التمرين:

تنقسم عملية تقديم التمرين كما يلى:

(أ) التقديم السمعى: وذلك باستخدام الكلمة المنطوقة مثل الشرح والوصف وإبداء الملاحظات بصورة لفظية بما يتناسب مع سن ومستوى التلميذات. ويراعى استخدام المصطلحات الصحيحة (فيما عدا مع صغار التلميذات) مع عدم الإطالة بل الاكتفاء بإعطاء فكرة عامة عن الحركة وكيفية الأداء دون الدخول فى الدقائق والتفاصيل مع مراعاة أن يكون فى استطاعة الجميع سماع الشرح.

ويمكن أداء التقديم السمعى باستخدام بعض الأجهزة السمعية كالمذياع أو الحاكي مثلاً.

(ب) التقديم المرئى: يعتبر تقديم نموذج التمرين من أهم الوسائل المستخدمة ويمكن للمدرسة القيام بأداء النموذج أو تكليف إحدى التلميذات بذلك مع مراعاة عدم الاقتصار على تكليف تلميذة واحدة بالأداء دائماً. وينبغى مراعاة دقة أداء النموذج، لأن النموذج الخاطئ لا يساعد على التصور الصحيح للتمرين ويقلل الحماس والميل لدى التلميذات. ويراعى أداء النموذج بصورة تسمح للجميع برؤيته بوضوح.

ويمكن التقديم المرئى للتمرين باستخدام اللوحات والرسومات والصور أو الأجهزة المرئية كالأفلام السينمائية (السريعة والبطيئة) والفانوس السحري أو عن طريق النماذج المصغرة للأشكال والأوضاع والحركات المختلفة وبطبيعة الحال يتعذر استخدام مثل هذه الوسائل فى دروس التربية الرياضية بالمدارس، ولذا يعتبر تقديم نموذج التمرين بواسطة المدرسة أو إحدى التلميذات من أهم وسائل التقديم المرئى.

(جـ) ربط التقديم السمعى بالتقديم المرئى: دلت التجارب على أن اقتران التقديم السمعى بالتقديم المرئى - أى اقتران الشرح والوصف بأداء نموذج للحركة -

يؤدى إلى أحسن النتائج ويسهم بدرجة كبيرة فى حسن إدراك وتصور وفهم التمرين.

٢- استقبال التمرين:

تقوم المدرسة بتقديم التمرين عن طريق الشرح وأداء النموذج فى حين تقوم التلميذات باستقبال ذلك عن طريق حاستى السمع والبصر - وهذا يعنى اكتساب التلميذات لصورة «بصرية سمعية» للتمرين. وهذا الاستقبال «السمعى البصرى» لا يكفى بمفرده بل لا بد أن يعقبه الاستقبال «الحركى» - أى أداء التمرين وتجربته وتذوقه لمحاولة الإحساس بالأداء، إذ أن الاكتساب الحقيقى والتعلم يبدأ أولاً بالنسبة للتلميذة عند أداء التجارب الأولى للأداء الحركى مما يسهم فى اكتساب التوافق الأولى.

٢- مرحلة اكتساب التوافق الجيد

فى هذه المرحلة يتحدد عمل المدرسة فى القيام بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء ويتحدد عمل التلميذة بتكرار أداء التمرين.

١- التوجيه والإرشاد:

من المعروف أن التقديم الأولى للنموذج والشرح الفعلى للتمرين يكونان بصورة إجمالية عامة ولا يؤدىان إلى توجيه الانتباه للنواحي الحركية المهمة فى التمرين، ولكنه بعد أداء التلميذات للتمرين واكتسابهن التوافق الأولى تختلف بعد ذلك طريقة التقديم لتصبح فى صورة توجيه الانتباه إلى النواحي التى يجب مراعاتها أثناء الأداء مثل: توجيه الانتباه إلى حركة ارتخاء الذراعين أثناء المرجحات أو حركة الجذع أثناء التموج أو حركة المفاصل أثناء الارتداد (السوستة) مثلاً، وعلى ذلك تعتبر عملية التوجيه فى هذه المرحلة عبارة عن عملية «تقديم» ثانية للتمرين.

وبعد ذلك تأخذ عملية التوجيه والإرشاد طابعاً مغايراً إذ تنقلب إلى عملية مساعدة على اكتساب خفايا الحركة باستخدام مختلف الوسائل مثل: استخدام العد أو التصفيق أو التعبيرات الصوتية المختلفة مثل «تام - تام - تام» أو النقر على بعض أدوات الإيقاع كالتامبورين أو المصاحبة الموسيقية للتمرين، كما يمكن

للتلميذات فى البداية العد أو التصفيق أيضاً بدلاً من المدرسة ثم بعد ذلك الأداء الصامت.

كما يدخل فى نطاق ذلك أيضاً توجيه الانتباه للحظة الحاسمة فى الأداء باستخدام بعض كلمات مساعدة مثل «فوق... فوق» أو «مرجحة... مرجحة» أو «أسرع... أسرع» أو باستخدام كلمات التشجيع مثل: «أحسن» أو «أجداً... إلخ.

وفى هذه المرحلة يجب على المدرسة العناية بإصلاح الأخطاء (انظر طرق إصلاح الأخطاء فيما بعد) وكذلك استخدام الطرق المختلفة لتدريب التمرينات لضمان سرعة اكتساب التوافق الجيد للتمرين.

٢- تكرار التمرين:

تقوم التلميذات بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقاً لتوجيهات وإرشادات المدرسة السابق ذكرها، وفى هذه المرحلة تقوم التلميذات بعملية ممارسة واكتشاف لكل مميزات التمرين من نواحي الشدة والقوة والبطء والارتخاء والأداء طبقاً للإيقاع الحركى الصحيح للتمرين، وبذلك يمكنهن اكتساب التوافق الحركى الجيد ويقرب الأداء من مرحلة الأداء الآلى دون استخدام القدر الكثير من التفكير.

٣- مرحلة الإتقان والتثبيت

فى هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت الأداء من خلال مواءمة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت مختلف الظروف والعوامل المتعددة والمتنوعة التى تحددها المدرسة أو التى تقوم التلميذة باختيارها ومن أمثلة ذلك ما يلى:

١- التدريب على الأداء تحت ظروف سهلة مبسطة وثابتة بقدر الإمكان مع مراعاة تكرار أداء التمرين كأجزاء وككل.

٢- التدريب على الأداء من مختلف الأوضاع الابتدائية أو مع التغيير فى سرعة الأداء.

٣- التدريب على الأداء مع المصاحبة الموسيقية.

- ٤- التدريب على الأداء تحت ظروف مختلفة ومتعددة مثل إضافة حركات جديدة أو إدماج بعض التمرينات بالبعض الآخر.
- ٥- اختبار إتقان وتثبيت الأداء بإجراء منافسة بين التلميذات سواء بصورة فردية أو بصورة جماعية (صف ضد صف) أو (قاطرة ضد قاطرة) مثلاً.
- وفى أثناء ذلك كله تقوم المدرسة بالإشراف على الأداء ورعايته وتقديره ومقارنة المستويات بعضها بالبعض الآخر.

طرق تعليم التمرينات

فى أثناء المراحل المختلفة لتعليم التمرينات يمكن استخدام طرق متعددة حتى يمكن تحقيق الهدف المقصود من عملية التعليم وهو إتقان وتثبيت الأداء. ومن أهم الطرق المستخدمة فى تعليم التمرينات ما يلى:

- ١- الطريقة الجزئية.
- ٢- الطريقة الكلية.
- ٣- الطريقة الكلية - الجزئية.

١- الطريقة الجزئية

فى هذه الطريقة يقسم التمرين إلى عدة أجزاء صغيرة، وتقوم التلميذة بأداء كل جزء على حدة، ثم تنتقل إلى الجزء الثانى بعد إتقانها للجزء الأول، وهكذا حتى تنتهى من تعلم جميع أجزاء التمرين، ثم تقوم بأداء التمرين كله كوحدة واحدة كنتيجة لتعلمها مختلف الأجزاء المكونة له.

وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض التمرينات الحركية التى تتميز بالصعوبة والتعقيد إلا أنها لا تناسب التمرينات السهلة البسيطة.

ومن أهم عيوب الطريقة الجزئية أن إتقان التلميذة لأداء مختلف أجزاء التمرين لا يعنى بالضرورة إتقانها للتمرين كوحدة واحدة أو ككل، هذا بالإضافة إلى أن تقسيم بعض التمرينات إلى أجزاء قد يغير من شكل أو مكونات التمرين أو

انسيابية الحركة، كما أن هناك بعض التمرينات التى لا يمكن تجزئتها مثل المرجحات وحركات التموج والوثبات... إلخ.

وفى حالة استخدام مثل هذه الطريقة يراعى ما يلى:

- ١- ضرورة قيام التلميذة بتعلم تلك الأجزاء من التمرين التى تكون فى مجموعها وحدة واحدة والتدريب عليها بنفس الطريقة.
- ٢- أن يستغرق التدريب على كل جزء من أجزاء التمرين وقتاً قصيراً.

٢- الطريقة الكلية

فى هذه الطريقة تقوم التلميذة بتعلم التمرين وموالاته التدريب عليه كوحدة واحدة دون أى تجزئة، وتستخدم هذه الطريقة عند تعلم بعض التمرينات السهلة البسيطة غير المعقدة، كما تستخدم أيضاً عند تعلم بعض التمرينات التى يصعب تجزئتها.

والطريقة الكلية لا تناسب - غالباً - التمرينات المركبة والمعقدة، وكذلك التمرينات التى تتكون من بعض الأجزاء السهلة البسيطة وبعض الأجزاء المعقدة نظراً لأن تكرار الأداء ككل يضيع الوقت فى بذل الجهد لأداء الأجزاء السهلة التى تم إتقانها.

وفى حالة استخدام الطريقة الكلية فى تعليم التمرينات والتدريب عليها يراعى ما يلى:

- ١- أداء التلميذة للتمرين ككل بطريقة مبسطة فى البداية ثم التدرج فى الأداء.
- ٢- يمكن استخدام التوقيب البطئ الذى يساعد - فى بعض الأحيان - على حسن الإحساس بالتمرين وإيقاعه الحركى مع مراعاة ألا يؤدى ذلك إلى فقد التمرين لوحده وتوافقه.

- ٣- يمكن أثناء أداء التمرين ككل التركيز على جزء معين ومحاولة العمل على توجيه انتباه التلميذة على إتقان هذا الجزء من التمرين.

٣- الطريقة الكلية الجزئية

وفى الوقت الحالى يفضل مزج الطريقتين السابقتين معاً للإفادة من محاسن كل منهما مع إمكان تلافى عيوب كل طريقة، ويطلقون على هذه الطريقة اسم «الطريقة الكلية - الجزئية».

وفى هذه الطريقة تقوم التلميذة بتعلم التمرين ككل فى البداية ثم تعلم بعض الأجزاء التى لا يؤديها على الوجه المطلوب، ثم يعقب ذلك التدريب على التمرين كوحدة واحدة، مع مراعاة تقسيم أجزاء التمرين إلى وحدات مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

إصلاح الأخطاء فى التمرينات

ترتبط عملية تعليم التمرينات بظهور بعض الأخطاء فى الأداء، ويجب على المدرسة الإسراع بإصلاح الأخطاء لضمان سرعة إتقان الأداء، وتتأسس عملية إصلاح الأخطاء على المعرفة التامة بالتمرين ككل وكأجزاء، كما تعتبر القدرة على الملاحظة من القدرات المهمة لضمان سرعة إتقان وتثبيت الأداء، وتتأسس عملية الإصلاح التى ينبغى توافرها لدى المدرسة حتى تستطيع سرعة التقاط الخطأ فى الأداء، بالإضافة إلى القدرة على اتخاذ المكان المناسب الذى تستطيع منه حسن الملاحظة والرؤية.

ومن الأسباب التى تؤدى إلى ظهور الأخطاء ما يلى:

- ١- عدم مناسبة التمرين لسن ومستوى التلميذات - أى صعوبة التمرين.
- ٢- سوء الفهم أو التصور الخاطئ للتمرين.
- ٣- عدم كفاية الاستعداد البدنى للتلميذة، مثل عدم القدرة على مرجحة الرجل عالياً لافتقار التلميذة إلى مرونة مفاصل الفخذين.
- ٤- الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة فى النفس.
- ٥- الانتقال السلبي لأثر التمرين - أى التأثير السلبي لتمرين سبق تعلمه وإتقانه

على التمرين الجديد المراد تعلمه لاختلافهما فى الإيقاع الحركى المميز لكل منهما مثلاً.

ومن النواحي المهمة التى يجب على المدرسة مراعاتها بالنسبة لإصلاح الأخطاء فى التمرينات ما يلى:

- ١- سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.
- ٢- التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها، إذ يجب البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة، ثم بعد ذلك الأخطاء الفرعية أو الأخطاء الخاصة لدى بعض التلميذات، وكثيراً ما نجد أن إصلاح الخطأ الأساسى يؤدي إلى إصلاح بعض الأخطاء الفرعية نظراً لأن هذه الأخطاء ترتبط غالباً بالخطأ الرئيسى.
- ٣- محاولة إصلاح خطأ واحد فى كل مرة بقدر الإمكان، بدلاً من إصلاح أخطاء متعددة دفعة واحدة.
- ٤- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح، وذلك بعرض نموذج صحيح للتمرين مع الشرح، كما يمكن قيام إحدى التلميذات بعرض الأداء الخاطئ مع قيام المدرسة بتوجيه النظر لنوع الخطأ أولاً، ثم تقوم المدرسة أو إحدى التلميذات بعرض الأداء الصحيح مع توجيه النظر للنواحي المهمة.
- ٥- تشكيل التمرين بطريقة معينة لا تسمح بتسرب الخطأ مثل تغيير الوضع الابتدائى للتمرين مثلاً.
- ٥- تكرار جزء التمرين الذى يحدث فيه الخطأ مع مراعاة ضرورة أداء التمرين كله بعد ذلك.
- ٦- يمكن فى بعض الأحيان أداء بعض الحركات التى تعد لتمرين لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة.
- ٨- يمكن توجيه الانتباه إلى بعض الأخطاء باستخدام كلمات التوجيه أثناء الأداء مثل «ارفعى رأسك» «شدى ركبك» مثلاً.
- ٩- مراعاة عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة.

ويجب على المدرسة تجنب النقد والتشهير بالتلميذة المخطئة نظراً لتأثيره السلبي من الناحية النفسية مع ضرورة مراعاة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع عند إحراز التلميذات لبعض التقدم مما يساهم في سرعة إصلاح الأخطاء كما ينبغي عدم المطالبة بتكرار أداء التمرين بصورة مستمرة إلا بعد إصلاح الأخطاء الأساسية.

طرق التقدم بالتمرينات

إن طرق التقدم بالتمرينات أو طرق تصعيب التمرينات عبارة عن عملية تطوير تدريبية تمر بها التمرينات المطلوب التقدم بها حتى يمكن بذلك زيادة درجة صعوبتها عن قبل.

ويراعى في طرق التقدم بالتمرينات (تصعيب التمرينات) ما يلي:

١- أن يكون التقدم بالتمرينات (تصعيب التمرينات) طبقاً لخطة متدرجة واضحة وليس عشوائياً أو فجائياً.

٢- أن يكون التقدم بالتمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول.

٣- أن يكون سرعة التقدم بالتمرينات مناسبة لسن وقدرات التلميذات.

٤- أن تتأسس عملية التقدم على الإتقان التام لأداء التمرين المطلوب التقدم به أو تصعيبه.

ومن الأساليب التي يمكن بها التقدم بالتمرينات (تصعيب التمرينات) ما يلي:

١- المطالبة بدقة الأوضاع والحركات - وهذا يعنى أداء التمرين بمستوى من الجودة يزيد عما سبق القيام به من أداء.

٢- تكرار التمرين لعدد أكبر من المرات.

٣- أداء التمرين لمدى أكبر أو لأقصى مدى مثل ثنى الركبتين كاملاً بدلاً من الثنى نصفاً.

٤- التغيير في الوضع الابتدائي للتمرين لزيادة صعوبة شكل الحركة.

فبدلاً من أداء تمرين ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط من وضع الوقوف فتحاً،

يؤدى من وضع الوقوف وبذلك تزداد صعوبة التمرين.

أو أداء تمرين معين من وضع نصف جثو بدلاً من وضع الجثو مثلاً، فبذلك تحتاج التلميذة إلى اكتساب توافق جديد فى الأداء طبقاً للوضع الابتدائى الجديد.

٥- التغيير فى سرعة التمرين مما يتطلب زيادة القدرة على مطابقة الأداء طبقاً لنوع التغيير.

٦- إطالة ذراع الثقل فى الرافعة.

كإضافة رفع الذراعين عالياً لتمرين ثنى الجذع خلفاً أو ثنى الجذع جانباً مثلاً.
٧- الثبات فى بعض الأوضاع المعينة لمدة مناسبة.

كالثبات فى وضع الطعن أو فى وضع (وقوف الذراعان عالياً. ميل).

٨- إضافة بعض الحركات الجديدة للتمرين لم تكن موجودة فيه من قبل:

كإضافة حركات الذراعين إلى حركات الجذع أو الرجلين مثلاً.

أو إضافة بعض خطوات الرقص أو الوثبات أو المرجحات مثلاً.

٩- تضيق قاعدة الارتكاز.

فبدلاً من الوقوف على القدمين التبديل للوقوف على قدم واحدة أو الوقوف على المشطين مثلاً.

١٠- استخدام أكثر من أداة فى وقت واحد.

مثل استخدام زجاجة خشبيتين بدلاً من استخدام زجاجة خشبية واحدة.

١١- الأداء بصورة زوجية أو فى مجموعة بدلاً من الأداء الفردى، وبذلك تحاول التلميذة إخضاع توقيتها مع توقيت الزميلات مما يعمل على صعوبة التمرين.

١٢- استخدام المصاحبة الإيقاعية أثناء الأداء مع التقدم بنوع المصاحبة الإيقاعية من العد للتصفيق للنقر على التامبورين حتى تصل إلى المصاحبة الموسيقية.