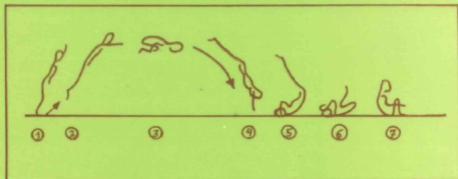


فنّ الحركات الأرضية للجهاز

دكتور احمد فؤاد الساذي

دكتور احمد ابراهيم شحاته



الطبعة الثانية

١٩٨٦

مقدمة

منذ اللحظة التي أصبح فيها المؤلفان اعضاء في هيئة تدريس التربية الرياضية - لوحظ ان هناك حاجة ماسة الى مرجع يعرض بعض الحقائق الاساسية المتعلقة بطبيعة مهارات جيمار الاجهزة (الحركات الارضية) ويعتبر هذا المرجع اضافة جديدة الى المكتبات العربية .

هذا وتعتبر الحركات الارضية من احب اجهزة الجيمار لدى الكثير من اللاعبين وذلك لسهولة اتقانهم معظم الحركات المؤداء في زمن معين وغالبا ما يتفنن فيها اللاعبون لتقديم عرض متصل الحركات في توقيت سليم كالنغم الذي يضيء على المتفرجين الاحساس بجمال الأداء وروعة الاخراج .

ويحتاج هذا الجهاز الى مقدرة كبيرة من اللاعب كالتوافق العضلي والتحكم في اعضاء الجسم وقوة العضلات والاحساس بالتوقيت . والتصود هنا بضرورة توافر هذه الصفات هو ان جسم اللاعب يتخذ اشكالا متعددة خلال ادائه لهذه الحركات سواء بالارتكاز او بالطيران او الدوران في الهواء .

ولتطوير مستوى الأداء لكي يصل اللاعب الى المستوى الامثل حتى يتحقق هدف الحركة - لا يتأتى الا عن طريق استمرار تحسين طريقة التنفيذ من الناحية الفنية ، وكذا الاقتصاد في طريقة الأداء . لذا يتضح مدى الاهتمام بمعرفة اللاعب للحركات المختلفة سواء من الناحية الفنية او الشكلية لما لها من تأثير واضح على مقومات الحركات من ناحية تناسقها ، وتوقيتها وتقييمها .

تلك كانت مقدمة بسيطة موجزة لبعض ما يتصل بفن الحركات الارضية .

ولله ولي التوفيق

المؤلفان



مكتبة نرجس PDF

www.narjes-library.blogspot.com

الباب الأول

Roulades avant

اولا : الدرجات الامامية

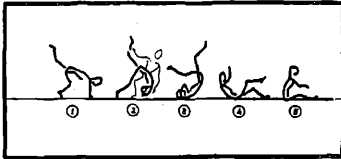
تعريف : Définition

هي عملية دوران الجسم دورة حول نفسه ، سواء للامام او الخلف مع استناد الظهر على الارض للعودة للوضع الابتدائي .

وتعتبر الدرجة حركة من الحركات الأكثر سهولة وذلك بمقارنتها بكل الحركات الارضية وهي بالتالي عبارة عن قفزة رشيقة cabyrole او شقلبة galipette يؤديها كل الصغار ، حيث يتشابه ادائها بحركة دوران الكرة على الارض دون اعاقبة . ومن جهة اخرى فهي تعتبر احسن طريقة لليونة للعمود الفقري .

Roulade avant, départ sur une Jambe.

للدرجة الامامية (البدء برجل واحدة)



شكل (١)

النواحي الفنية : Aide et parade

١ - توضع اليدين على الأرض مع انثناء رجل الارتكاز وتمتد الرجل الأخرى لأعلى .

٢ - تنثنى الذراعان مع ثني الراس على الصدر ثم يتم الدفع برجل الارتكاز .

٣ - ملاصقة الأرض بالكتفين .

٤ - ٥ : الدرجات للإمام مع ضم الرجلين للوصول لوضع الجلوس على المتعدة .

الأخطاء : Fautes

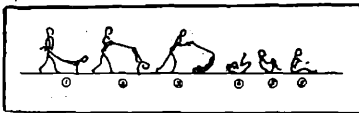
- * بداية الحركة تكون بامتداد الذراعان مع تقديم الكتفين للإمام .
- * عدم انثناء الراس على الصدر .
- * عمل امتداد للمنطقة القطنية بدلا من الانثناء .

طريقة السند : Etude et pédagogie

يقوم المساند بوضع ركبته على الأرض وخاصة التي في جانب الرجل الحرة للاعب ، ويقوم بمسك الرجل الحرة بيد ، واليد الأخرى تساعد على سقوط راس اللاعب امام الصدر لاجباره على ثنيها ويعوق سقوطه للإمام وذلك بنزلة الساق الحرة .

Roulade avant, de l'appui avant avec aide.

الدرجة الإمامية من الارتكاز الإمامي بمساعدة



شكل (٢)

النواحي التقنية : étude et pédagogie

- ١ — ياخذ اللاعب وضع الانبطاح المائل على الذراعين ، ويعلق المساعد تدمى اللاعب حيث يمتد الجسم امتدادا كاملا .
- ٢ — يبنى اللاعب الذراعين ، ولاراس على الصدر ، مع توجيه الكتفين لأعلى وذلك نى الوقت الذى يرنع فيه المساعد رجلى اللاعب بالتدريج .
- ٣ — ثنى الراس مع ملاسة الارض بالكتفين ويطلب من اللاعب أن يوجه نظره لامشاط قدميه وذلك ليشعر بلمس الارض .
- ٤ — ضم الرجلين مع ثنيهما على للجذع .
- ٥ — تتجه اليدان للامام بعد ترك الارض .
- ٦ — الوصول لوضع الجلوس على المتعدة .

الأخطاء : Fautes

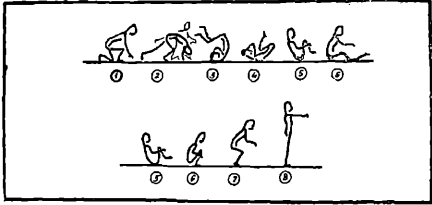
- ✳ نى انحركة رقم ٢ يبقى للجسم ممتدا بدلا من عمل ثنى خفيف بالجذع .
- ✳ عدم ضم الرجلين بعد لمس الارض بالظهر .

طريقة السند : Aide

- بحمل ومصاحبة ساقى اللاعب لمدة طويلة .

Roulade avant, départ un genou au sol

الدرجة الامامية من وضع ركبة على الارض



شكل (٣)

النواحي الفنية : étude et pédagogique

- ١ - توضع ركبة على الارض ، ويميل الجذع للامام .
- ٢ - توضع اليدان على الارض امام الاقدام المتقدمة بحوالي ٤٠سم ، حيث يمر وزن الجسم على الذراعين وذلك بالذنع من الرجل الخلفية ، ثم تتنى الذراعان وتنخفض الراس امام الصدر .
- ٣ - تتنى الراس على الصدر ، وبواسطة الاذنح من الرجل الامامية يتم لمس الارض بالجزء العلوي من الظهر .
- ٤ - يتم توجيه الرجلين لتتبعهما على الجذع .
- ٥ - للدرجة للامام مع وضع اليدان على الركبتين .
- ٦ - للوصول لوضع الجلوس على المتعدة .
- ٧ - عند الوصول لوضع جلوس التكور (وضع للركبتين على الصدر) بفعل الذراعين ، يعيل الجسم للامام للوصول للقرنصا، على القدمين ، كي تتحرر المتعدة من ملاسة الأرض .

٨ - مد الرجلين مع رفع الذراعان اماما .

Fautes : الأخطاء :

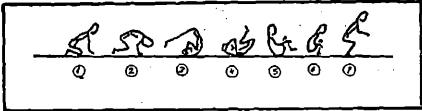
• نفس الأخطاء للمابقة .

Aide et parade : طريقة السند :

يجلس الساند على جانب اللاعب مرتكزا على الركبتين ويضع يده على رقبة اللاعب (ثنى الرأس على الصدر) ، والاخرى على الاليتين (الدوران) .

Roulade avant, départ à genoux.

الدرجة الامامية من وضع الركبتين على الارض



شكل (٤)

étude et pédagogie : النواحي الفنية :

١ - من وضع الجلوس على الركبتين، توضع اليدين للامام على الأرض مسافة ٢٠ سم من الركبتين .

٢ - يتم دفع الارض بالرجلين مع ثنى الذراعان التي تحمل وزن الجسم، وفي نفس الوقت يتم ثنى الرأس على الصدر .

٣ - بعد دفع الرجلين ، تمتد الركبتين لحظة ملامسة الجزء العلوى من الظهر للأرض .

٤ - ضم وثني الرجلين على الصدر .

٥ ، ٦ ، ٧ مثل السابق .

Fautes : الأخطاء :

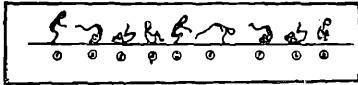
يكون الدفع غير كاف من الرجلين (٣،٢) ونفس الأخطاء كما في اندراجات السابقة .

Aide et parade : طريقة المسند :

مثل الطريقة السابقة .

Roulade avant (de la station accroupie).

الدرجة الامامية من وضع التكور



شكل (٥)

étude et pédagogie : النواحي الفنية :

١ - وتوقف نصف انثناء ، الذراعان للامام .

٢ - تدفع الرجلين الارض لاختلال توازن الجسم للامام ، وتوضع اليدان على الارض مع ثني الرأس على الصدر .

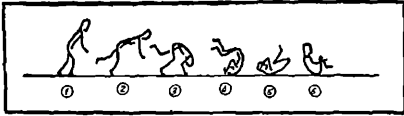
٣ - يتم الدرجة على الجزء العلوي من الظهر (الكتفين) مع تجميع الرجلين على الجذع .

٤ ، ٥ - العودة لوضع التكور .

٦ - يجب تجنب نفس الأخطاء السابقة ، وكذا تستخدم نفس طريقة المسند .

Roulade avant, départ de bout.

الدرجة الامامية من الوقوف للوضع اماما



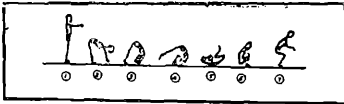
نكل (٦)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١- وقوف الوضع اماما ، ميل الجذع للامام ، للرجل الامامية مفتوحة .
- ٢ - يميل الجسم للامام لاختلال التوازن ، ثم توضع اليدين للامام على الارض ، مع رفع الرجل الخلفية لاعلى .
- ٣ - تتنى الرأس والذراعان .
- ٤ - ٥ - ٦ - نفس النهاية لكل الحركات السابقة .

Roulade avant, départ debout, jambes tendues

الدرجة الامامية من الوقوف والرجلين ممتدتين .



شكل (٧)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - من وضع الوقوف ، يتم رفع الذراعان اماما .

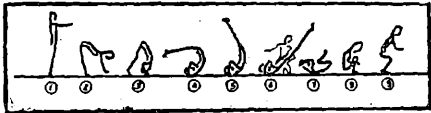
- ٢ - ثنى الجذع للامام مع امتداد الرجلين ، ووضع اليدان على الارض امام القدمين (حوالى ٦٠ سم) .
- ٣ - ثنى الذراعان والراس ، ثم الدفع باطراف اصابع القدمين (الامشاط) .
- ٤ - ملامسة الكتفين للارض ، وتكون الرجلان مازالت فى حالة امتداد .
- ٥ - ضم الرجلان على الجذع .
- ٦ - ٧ - ملامسة القدمين للارض ، ثم العودة للوضع الابتدائى .

الأخطاء : Fautes

تكون اليدان للامام بعيدا عن الارض فى رقم (٢) والذي ينتج عنه قصور فى اختلال التوازن للامام ، وايضا ثنى الرجلان .

Même que précédente, mais avec retard du groupé des jambes.

الدرجة الامامية مع تأخير ثنى الرجلان



شكل (٨)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ ، ٢ ، ٣ نفس الأداء ، للحركة السابقة .
- ٤ - عند ملامسة الظهر للارض تبدأ الرجلان فى الارتفاع .
- ٥ - تمتد الرجلان على الجذع مع توجيه النظر للمقدمين .
- ٦ - يتداخل كل من الجسم والرجلان ثم يحدث امتداد كل بل حتى درجة قريبة من ٤٠° وذلك بالنسبة للارض .

٧ - ضم الرجلين على الصدر .

٨ - نفس النهاية السابقة .

الأخطاء : Fautes

* امتداد غير كاف للرجلان على الجذع .

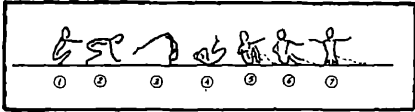
* تجميع الرجلان متأخرا في رقم (٧) .

طريقة السند : Aide et parade

الارتكاز بالركبتين على جانب اللاعب ويتم سنده من مكان للكليتين حتى يتوانم لديه الوقت اللازم ليتحكم في امتداد جسمه في رقم (٦) .

Roulade avant, arrivée à genoux avec $\frac{1}{4}$ de tour.

الدرجة الامامية للوصول على للركبتين مع $\frac{1}{4}$ لفة .



شكل (٩)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ - تؤدي للدرجة الامامية العادية .

٥ - تبقى الرجلان متجمعة ومضمومة ، وتنحرف الركبتان تجاه احد الجانبين (تجاه اليمين كما مبين في الرسم) استعدادا للف .

٦ - ملامسة الارض بواسطة الوجه للخارجي للفتح والرجل اليمينى .

٧ - للوصول لوضع الارتكاز على للركبتين ، ثم الجلوس على الكعسبين (جلوس الجثو) .

الأخطاء : Fautes

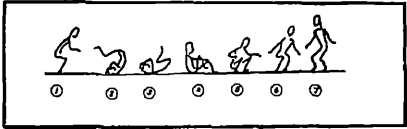
- الامتداد او ابتعاد الرجلان كما في شكل رقم (٥)

طريقة السند : Aide et parade

يأخذ الساند وضع الجلوس على الركبتين على أحد جانبي اللاعب ويقوم بجذبه بواسطة اليدين لإجباره على الجنو بعمل $\frac{1}{2}$ دوره .

Rouler en avant. Se redresser face en arrière.

الدرجة الامامية بتمديد القامة للمواجهة الخلفية



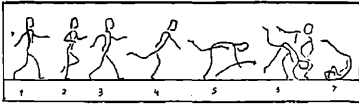
شكل (١٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ : ٢ ، ٣ بداية الحركة (عمل درجة امامية).
- ٤ — يعدل وضع الجذع ، بانثناء احدى الرجلين (تجاه اليمين كما في الرسم) وتكون الرجل الاخرى نصف منثنية .
- ٥ — يتم ملاصقة القدمين للأرض مع لف الكتفين تجاه اليمين ويكون الذراع الايسر للأمام .
- ٦ — ٧ دفع الرجلين مع الدوران تجاه اليمين .

Roulade avant en marchant, départ sur un pied.

الدرجة الامامية من المشى والارتكاز على احد القدمين



شكل (١١)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ ، ٢ ، ٣ المشى على القدم اليمنى ، للقدم اليسرى للامام .
- ٤ — الارتكاز على القدم اليسرى، ميل الجسم للامام مع رفع الذراعين اماها .
- ٥ — يميل الجذع تجاه الأرض مع وضع اليدين على بعد ٢٠ سم من الأرض ثم ترفع الرجل اليمنى الى الخلف .
- ٦ — دفع خفيف من الرجل اليسرى كي تصل اليدين للارض بانثناء خفيف من الذراعين .
- ٧ — تنتهي الذراعين والراس ثم ملامسة الظهر للارض وتلحق الرجل اليسرى باليمنى مع عمل ثنى خفيف للرجلان على الجزء حتى تنتهي الدرجة .

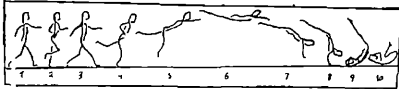
الأخطاء : Fautes

- * وضع اليدين بعيدا للامام او بالتقرب من رجل الارتكاز (اليسرى) والتي تعطى الفرصة لأختلال كبير للتوازن .
- * عدم ثنى الذراعين عند استقباليهما للارض في (٦) .
- * عدم سحب الرجلين في (٧) وتلامس الرجل الحرة للارض مبكرا جدا .

عمل تمرلة للرجلين بين (٦) ، (٧) والمساعدة في ثنى الرأس .

Roulade avant, appel d'un pied avec extension complète dans le vol.

للحرجة الامامية لاطائرة (بالارتقاء الفردي والامتداد الكامل للطيران)



شكل (١٢)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، ٣ بالمشى أو الجرى على القدم اليسرى أو اليمينية

٤ — من الارتكاز على القدم اليمينية يتم ثنى الجذع للامام .

٥ — دفع الجذع المنثنى للاتجاه الامتى مع مرحة الذراعان ، ثم يمتد كل من الجذع والرأس والذراعان .

٦ — تلحق قدم الارتكاز بالقدم الخلفية ويكون الجسم في حالة امتداد كامل وموازى للارض .

٧ — تنخفض الذراعان تجاه الارض ، وتبدأ الرجلان انثنائهما بخفة على الجذع .

٨ ، ٩ ، ١٠ ملامسة اليدان للارض (للتثناء الخفيف) ، مع ثنى الرأس على الصدر ، مع استدارة الظهر ، وثنى الرجلان على الجذع الى أن تنتهي الحرجة لاطائرة .

الأخطاء : Fautes

* نفس الأخطاء، كما في للحركة للسابقة بالإضافة الى المد الغير كاف في (٦)

* تقل مساندة قذف الجسم نتيجة للدفع الغير كاف .

طريقة السند : Aide et parade

كما في الحركة السابقة .

Rouler en avant en marchant ou en courrantimpulsion des deux pieds.

الحركة الامامية الطائرة (بالارتقاء المدوج)



شكل (١٣)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ المشى ثم الارتكاز على القدم اليمنى .

٣ — عمل وثبة خفيفة لأعلى مع ضم القدمين للامام ، ومرجحة الذراعان بخفة على الجانبين وللخلف .

٤ — ميل الجذع للامام مع مرجحة للذراعين اماما .

٥ — الدنع ثم ملامسة الأرض باليدان مع ارتفاع الوردعتين .

٦ — انثناء للذراعين مع ثني الرأس على الصدر ثم ملامسة المنطقة الظهرية للأرض حيث تمتد الرجلان وهي مثنوية على الجذع كي تنتهي بالحركة

الأخطاء : Fautes

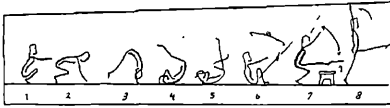
* ميل غير كاف للجذع للامام في رقم (٤) .

* الاحتفاظ بالذراعان ممتدة عند ملامسة الأرض .

وتؤدي طريقة السند كما في الحرجة الامامية من المشى .

Rouler en avant, arriver sur une jambe.

للحرجة الامامية للوصول على قدم واحدة



شكل (١٤)

الفواحي الفنية : étude et pédagogique

- ١ - من وضع جلوس التكور على الكعبين يتم رفع الذراعان أماما .
- ٢ - اخلال التوازن للامام لوضع اليدين على الارض على بعد ٦٠ سم تقريبا أمام للتدمين .
- ٣ - تمتد الركبتين ويتم الدفع بالمشطين لاعلى كي تتجه الاليتين لاعلى ايضا ثم تبدأ الذراعان والرأس في الانتشاء .
- ٤ - ملائمة الارض باللوحين وتكون الرجلان مضمومة .
- ٥ - نفى الرجل بعمق حيث يلامس الكعبين الاليتين .
- ٦ - تصل قدم الرجل المنغنية (الرجل اليمنى) الارض ، ويكون الجذع في حالة اتزان وتمتد الذراعان لاعلى وتتجه للرجل الحرة لاعلى ايضا (حيث تكون الزاوية بين الرجل والجذع مقفولة) .
- ٧ - يميل للجذع للامام كي يسمح بالارتكاز على القدم اليمنى ، وتأخذ للرجل الحرة الوضع الافقى ، وتبقى الزاوية بين الجذع والساق كما هي وترتفع الذراعان للامام .
- ٨ - الهد الكامل على قدم الارتكاز (اليمنى) ، مع فخذ الرجل الحرة والذراعان لاعلى وذلك لتخفيف الحمل على قدم الارتكاز .

الأخطاء : Fautes

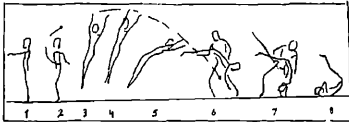
- * عدم الخنى الكافى لعدم الارتكاز او الاعداد المتأخر لهذا الثنى فى (٥) .
- * ترك الساق الحرة تسقط (مرة اخرى) .
- * عدم الميل الكافى للامام .
- * التصور فى الدفع القوى لاعلى للذراعين والرجل الحرة .

طريقة السند : Aide et parade

- يرتكز الساند بجانب اللاعب وللامام قليلا بجانب رجل الارتكاز ويقوم بمسك يديه فى (٦) ، وجذبها للامام و لاعلى لاجباره على رفع للرجل الحرة ، ويسمح له بوضع مقعد امام اللاعب ولا يجب ملامسته بالكمبين فى (٧) .

Roulade avant par demi pirouette arriére.

الدحرجة الامامية بواسطة نصف دورة خلفية



شكل (١٥)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - وقوف الذراعان اماما .
- ٢ - ننى خفيف للركبتين (الاعداد للدفع) مع مرجحة الذراعان للخلف .
- ٣ - ٤ - الدفع الخفيف للخلف مع تذف الذراعان للامام ، وتدور الراس لجانب الدورة (على الشمال كما فى الرسم) ثم عمل دوران كلى على المحور العمودى .

٥ - ٦ - خنض الذراعان تجاه الارض لعمل أرجحة للجذع تجاه الخطوة
مع رفع الاليتين .

٧ - ٨ - ملامسة الارض باليدين مع ثنى للذراعين .

الأخطاء : Fautes

* اختلال التوازن للخلف يكون غير كافي لحظة للدفع (٣) .

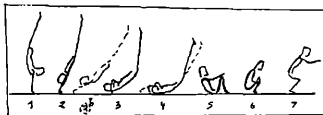
* انثناء غير كاف للجسم كما مبين في (٥ ، ٦) .

طريقة السند : Aide et parade

يقف الساند على الجانب الماكس لدوران اللاعب ويضع يده على الفخذين
(٦٠٥) ثم عمل فرملة بوضع اليد الاخرى على الرقبة لثني الراس ببطء .

Roulade avant, de l'appui tendu renversé.

الدرجة الامامية من الوقوف على اليدين



شكل (١٦)

الدواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - الوقوف على اليدين .

٢ - ثنى الراس ، ميل للجسم للامام مع ثنى خفيف للرجلين على الجذع .

٣ - ثنى الراس مع الانثناء الكامل للذراعين ، ثنى الجزء العلوي على

السفلى من الجسم) مصحوبا بالنظر للقدمين .

٤ - ملامسة الارض بالجزء الظهري العلوي للامام بواسطة اليدين في الوقت

الذي تزال فيه الرجلان ممتدة .

٥ - ثني الأرجلان .

٦ - ٧ - أداء نهاية طبيعية للدحرجة ، للوصول للوضع المستقيم .

الأخطاء : Fautes

* عدم انثناء الذراعان (التلامس الشديد مع الارض) .

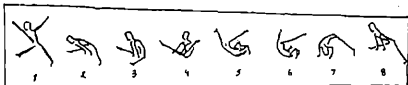
* ثني الذراعان مبكرا جدا ، والتصور في ميل الجسم ، والدوران البطيء .

طريقة السند : Aide et parade

يقوم الساند بمسك مفصلي رجلين اللاعب حتى يتمكن من الاتزان ويتم مصاحبته عند أداء الحركة .

Roulade avant, à l'écart.

الدحرجة الامامية من الارتكاز فتحا



شكل (١٧)

١ - وقوف فتح الرجلين بدرجة كبيرة ، ثم وضع اليدين على الارض مع ملاحظة أن تكون الذراعان مفرودة تماما .

٢ - ثني الذراعان والرأس على الصدر .

٣ - ٤ - الدفع بالمثبطين مع ثني الرأس ، ولامسة الارض بالجزء العلوي من الظهر .

- ٥ — تعود الذراعان بسرعة للامام ، ثم تفتح الرجلان لاقصى مدى .
- ٦ — تعود اليدان للارض فى اقرب نقطة من الاليتين وللامام مع تلامس الكعبين للارض .
- ٧ — يدخل الكعبين فى تلامس مع الارض وتفتح الرجلين بدرجة كبيرة، ثم يننى الجذع للامام مع الدفع بالذراعان .
- ٨ — ننى الجذع بقوة للامام والدفع الكلى للذراعين للمساعدة فى النهوض .
- ٩ — الوقوف فتحا .

الإخطاء : Fautes

- * ننى الركبتين .
- * الوصول المتأخر لليدين على الارض .
- * وضع اليدين كثيرا للامام .
- * انتناء غير كاف للجذع فى ٧ ، ٨ .
- * سرعة دوران غير كافية .
- * دفع غير كاف للذراعين .

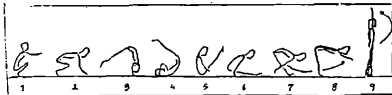
طريقة السند : Aide et parade

يتابع الساند اللاعب للخلف ويساعده فى النهوض برفعه من الاليتين فى

٧ ، ٨ .

Roulade avant, jambes tendues.

الدرجة الأمامية المنحنية



شكل (١٨)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

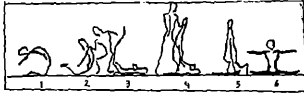
- ١ — من وضع التكور (الارتكاز على المشطين) رفع الذراعان أماما .
- ٢ — اختلال للتوازن للامام مع مد الركبتين ، والدفع بالمشطين .
- ٣ — ارتكاز ممتد للرجلين .
- ٤ — ملامسة الأرض بالظهر ، وتبقى الرجلين في حالة انثناء على الجذع .
- ٥ — تتحرك الذراعان للامام كي تتجه اليدين (كفى اليد) نحو الأرض ويصبح الجذع في حالة انثناء على الرجلين ثم تتحرك اليدين وتدخل في تلامس مع الأرض قبل الكعبين .
- ٦ — الارتكاز على الأرض بوضع اليدين بخفة للامام (امام الحوض) وينثني الجذع ثم تترك الاليتين على الارض .
- ٧ — تدفع لليدين الأرض لأطول وقت ممكن لرفع الحوض .
- ٨ — ٩ — ينتهى الدفع بالذراعين تجاه الامام وأعلى لاستعادة وضع الوقوف المستقيم .

الأخطاء : Fautes

- * ثنى الركبتين .
- * وصول اليدين متأخرا على الأرض في (٥) .
- * ثنى غير كاف للحوض (زاوية الحوض — الرجلان مفتوحة جدا في (٧,٦,٥) .
- * القصور في الدفع ونى قذف الذراعان في ٩,٨,٧ وتزدى طريقة للسند كما في النجرجة من الوقوف مفتحا .

Roulade abdominale en avant, sur une épaule.

الدرجة البطنية للامام على كتف واحد



شكل (١٩)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - من وضع الارتكاز المتكور للامام على الركبتين ، رفع الذراعان جانبا .
- ٢ - اختلال التوازن للامام مع البقاء في وضع المد (الامتداد) القوى ، يتم ملامسة الأرض بواسطة الجزء الداخلي للكتلين .
- ٣ - الميل للامام للسقوط على البطن والصدر، حتى يثبت التكور ثم يتم رفع الرجلان خلفا ، وتدور الرأس جهة الشمال ، (ملامسة من الوجنة لليمنى ، وتضم الذراع اليمنى أثناء الميل على الجذع وتلامس الأرض بالوجه الخارجي كله ، وتأخذ اليد اليسرى وضع الارتكاز جانبا على الشمال ثم الوصول لوضع الانبطاح على الأرض ويرفع المرفق بخفة .
- ٤ - يتم النفع من اليد اليسرى ، ويتأرجح الجذع والساقين الممتدين لأعلى حول الكتف الايمن .
- ٥ - تثنى الرجلين على الجذع حتى نهاية الدرجة للامام .
- ٦ - للجلوس فتحا (او الوصول لوضع التكور) .

الأخطاء : Fautes

* تكرر غير كاف وتجهيم غير قوى في الامتداد في رقم ٢ ، ٣ .

طريقة السند : Aide et parade

يقف الساند بجانب اللاعب (على جانب الكتف المحورى) ويقوم بمسكه من الكتفين ابتداء من التارجح فى (٣) ، ويقوم بمساعدته فى الدفع حتى يكون لديه الوقت لوضع ذراعية ورأسه ، ومساعدته على اللف مع تمرلة سقوط الرجلين .

Roulade avant, après rouler abdominal.

للدرجة الامامية بعد الدرجة البطنية



شكل (٢٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - من وضع الارتكاز على الركبتين المتكور ، حيث تعمل الذراعان نصف انثناء ، واليدين تكون على ارتفاع حزام البطن .
- ٢ - الميل للامام مع مد الجذع بقوة .
- ٣ - ملاسة الارض بالارجحة (الحوض والصدر) ، مع ارتفاع الرجلان للخلف ، وتوجه اليدين تجاه الارض على ارتفاع حزام البطن .
- ٤ - فى الوقت التى تعمل فيه الرجلان لاعلى بحركة مقنوفة ، تعمل الذراعان على رمح الصدر من الارض .
- ٥ - فى الوقت الذى يحدث فيه المد للكاسى للذراعين ، تثنى كل من الراس على الصدر والرجلان على الجذع .

٦ - ملامسة الارض بالبطن (الذراعان تعمل في هذا الوضع كعمود للراس وترفع الرجلان .

٧ - نهاية الدرجة الامامية .

الأخطاء : Fautes

* لتصوير في الامتداد من المنطقة التنظية الظهرية .

* عدم استمرار هذا الامتداد في (٢) ، (٣) .

* ملامسة اليدان للارض كثيرا للامام او كثيرا للخلف او التبكير في الملامسة

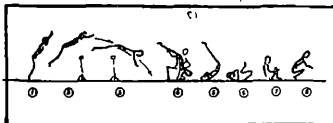
* ثني الراس والجسم مبكرا جدا .

* وطريقة السند منا كما في الحركة السابقة .

Roulade avant, par dessus obstacle

(snut de nuque).

الدرجة الامامية الطائرة فوق عائق



شكل (٢١)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - عمل وثبة من عدة خطوات ، ثم الدنع بالقدمين ، وميل للجذع للامام مع امتداد الذراعان عموديا .

٢ - بعد الدنع يستمر ميل الجذع للامام ، مع بقاء الذراعان ممتدة .

- ٣ - ترتفع الرجلان للخلف (مع توجيه الكعبين لاعلى) ، وينخفض الجذع للامام ، وتتجه اليدان نحو الارض مع تثبيت النظر على نقطة الاتصال .
- ٤ - ملامسة الذراعان الممتدة للارض ثم تنتثنى في الحال .
- ٥ - ثنى الراس على الصدر مع ثنى الرجلان انثناء ، تام على الجذع في ٦ ، ٧ ، ٨ نهاية التدرجة للامام .

الأخطاء : Fautes

- * ميل غير كاف للامام ، او الاسراف في الميل لحظة الدفع .
- * الاتصال بالارض والذراعان مرتخية او متصلبة جدا .
- * الدوران مع امتداد العمود الفقري (القصور في ثنى الرجل - الجزع في ٥) .

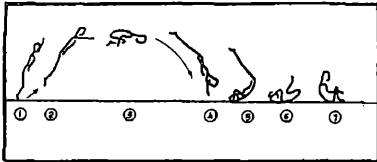
طريقة السند : Aide et parade

يقف الساند على جانب اللاعب ويضع يد على الترقوة ليساعده على الدفع واليد الاخرى تحت الكتلين قبل تمرلة الدوران .

ملحوظة : يجب اختيار عوائق مناسبة منخفضة ولينة (استك مطاط ، سجادة مستديرة ، زميل في وضع ثنى الركبتين ... الخ) مع التشديد على الدفع ومرحلة التعلق قبل ملامسة اليدين للارض .

Roulade avant groupée, dégroupée.

التدرجة الطائرة المتجمعة والغير متجمعة



شكل (٢٢)

١ - عمل عدة خطوات للاقتراب ثم الوثب اماما عاليا بواسطة الدفع بالمشطين .

٢ - بمد الدفع يميل الجسم للامام خفيفا (ويؤدى ذلك بطريقة اقل من الدرجة السابقة) .

٣ - تتجمع الرجلان المنثنية بسرعة على ، وتتحرك للذراعان المنثنية ايضا لتساند في هذا الوضع المتجمع (وقتيا) ، ويبدأ الجذع في الارجحة ، وتبقى للرأس في حالة امتداد .

٤ - في الوقت الذى تمتد فيه الرجلان والذراعان ، تتجه اليدين للامام نحو الارض ، وتبقى للرجلان في حالة ثنى خفيف على الجذع .

٥ ، ٦ ، ٧ : ملامسة الارض بالذراعان المنثنية خفيفا ، مع ثنى الرأس على الصدر كى تنتهى الدرجة مثل الحركة السابقة .

الأخطاء : Fautes

* نفس اخطاء الحركة السابقة .

* القصور في بقاء الرأس في حالة امتداد في (٣) حيث يولد دوراننا اوتوماتيكيا .

Roulade arriere simple

ثانيا : المخرجات الخلفية

Roulade arriere simple

المخرجة الخلفية البسيطة



شكل (٢٣)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - وضع جلوس التكور (جلوس على الكعبين) .
- ٢ - تتجه الذراعان خلفا مع اختلاف توازن الجسم للخلف .
- ٣ - الجلوس على الارض خلف الكعبين ، حيث تتجه الذراعان للخلف لتخفيف الصدمة .
- ٤ - تكور الظهر (من بداية المخرجة على الظهر) حيث تأخذ الركبتين وضعهما على الصدر ، وترتفع الذراعان منخنية لاعلى ، حيث تتجه من الامام للخلف ، وتكون الراس في حالة انثناء .
- ٥ - ملامسة اليدان للارض (الابهامان على جانب الراس) ، ثم الرقبة وتسحب الركبتين على الوجه .
- ٦ - تساعد الذراعان الراس على المروق .
- ٧ - تمتد الذراعان مدا كامل ، ثم يتم التلامس بالوجه الداخلي للتدبين والساق .
- ٨ - وضع الجلوس على الركبتين .

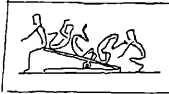
الأخطاء : Fautes

- * عدم وضع اليدان مبكرا خلف الرأس في (٥) .
- * التصور في أداء اللذراعين في (٥) يسبب درجة خلفية على كتف وهو خطأ عام للمبتدى ،
- * التصور في تكرور الظهر أثناء ملامسته للارض .
- * مد الرجلان في لحظة الارتكاز بالذراعان في ٥ ، ٦ ، ٥ .

ملحوظة :

عن الأفضل أداء الدرجة الخلفية من وضع الجلوس على لوح مائل

(سلم القفز) .



شكل (٢٤)

طريقة السند : Aide et parade

الوقوف على أحد جانبي اللاعب ، بوضع ركبة على الارض ، ثم يضع يده اسفل للظهر لمساعدته على الدوران ، واليد الأخرى تستمد لتجيب الساقين وذلك في حالة حدوث اي امتداد للرجلين .

Roulade arrière sur une jambe.

الدرجة الخلفية على ساق واحدة



شكل (٢٥)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ — الوصول لوضع التكور (ثنى الركبتين) ، ثم الميل للخلف مع تحريك الذراعان خلفا وصى منتبها انثناءا خفيفا .

٣ — نعود للذراعان لأعلى ، حيث تتفنى إحدى الأرجلين بقوة ، وتبدأ الرجل الأخرى في الامتداد .

٤ — توضع اليدين على الأرض بجانب الاثنتين بحيث تشير الاصابع الى الكتفين ، ثم تثني الرأس على الصدر وتبقى الرجل الممتدة في حالة انثناء خفيف على الجذع .

٥ — تمد الذراعان المثنوية لمور الرأس بينهما ، ثم تمد للرجل الحرة على الجذع كي تهبط الرجل الأخرى تجاه الأرض .

٦ — يتم الامتداد لأكامل للذراعين والرجل الحرة ، حتى تدخل القدم في ملابس مع الأرض .

٧ — الحف مع الذراعان ورجل الارتكاز وذلك لاستعادة وضع الاتزان مع الامتداد الكامل للمنطقة الظهرية للتطنية .

الأخطاء : Fautes

نفس الأخطاء السابقة بالإضافة الى القصور في فتح للزاوية بين الرجلين وترك الرجل الحرة تعاود سقوطها .

طريقة السند : Aide et parade

نفس طريقة السند للدرجة الخلفية البسيطة مع سحب للرجل الحرة في الاتجاه العلوى .

Rouide arriére jambes tendues (avec extension totale à la verticale).

الدرجة الخلفية ، الساقان ممتدتان (لتوقف على اليدان)



شكل (٢٦)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - وضع الوقوف .
- ٢ - ثنى الجذع للامام ، ثم اختلال توازن الجسم للخلف حيث تنخفض الذراعان لاسفل وتتجه راحتا اليدين للخلف .
- ٣ - يتشكل ثنى الجذع وتبقى الرجلان ممتدة وتلامس اليدان مع الارض اولا ثم الآليتين .
- ٤ - في الوقت الذي تلامس فيه الآليتين الارض ترتفع الذراعان للامام .
- ٥ - لتوقف من الدرجة الخلفية على الظهر ، حيث ترتفع الرجلين وتحمل اليدان وللراس الجسم من الخلف .
- ٦ - ملامسة اليدان والرقبة للارض ، وترتفع الرجلان عاليا وتستمر في الارتفاع مع فتح الزاوية بين الساق والجذع وتثبيت النظر على اللقدمين .
- ٧ - تمد الذراعان لمرور الراس بينهما ويمد أيضا كل من الجذع والرجلين للوضع العمودي .
- ٨ - وتحقق الذراعان دفعهم بالمرور بالارتكاز للمتمد المعكوس .

الأخطاء : Fautes

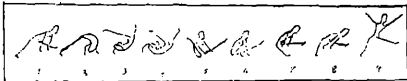
- * ثنى الركبتين في (٣) .
- * تلامس اليدان للأرض متأخرا جدا في (٣) .
- * الاحتفاظ بزاوية الجذع — الرجلين مقلوبة في ٥ ، ٦ ، ٧ والذي يؤدي إلى اختلال للتوازن .
- * المد المبكر جدا في (٦) ، (٧) والذي يؤدي للعودة للامام .
- * المد للحدث للرجلين على الجذع يجب ان يؤدي بالتدرج وبإيقاع سليم .
- * تجاوز للتدبيرين للارتكاز العمودي لليدان .
- * التصور في اداء اليدان في الوضع المتمد على الرقبة .

طريقة المسند : Aide et parade

يقف المسند بجانب اللاعب ويساعده من الفخذين عن طريق خط سير الحركة إلى الوقوف على اليدان ويمنع اللاعب من الاستقوط للخلف باليد الأخرى .

Roulade arriere u Lecart

الدرجة الخلفية بفتح الرجلان



شكل (٢٧)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — وقوف فتح الرجلان لاقصى مسافة .

٢ - ثنى الجذع اماما ، ووضع اليدان على الارض لابعد مايمكن وللخلف بين
الرجلان .

٣ - الارتكاز للخفيف للذراعين واللامسة بالآليتين .

٤ - رفع الرجلان جانبا .

٥ - ٦ : الميل على الظهر حيث تتجه اليدان بجانب الاذنين على الارض وتبقى
الرجلان مفتوحة .

٧ - مد الذراعان لمور الرأس بينهما حيث تنخفض الرجلان جانبا على
الارض .

٨ - الدفع بالذراعين للعودة لوضع الوقوف مفتحا .

الأخطاء : Fautes

* نفس الاخطاء لاسابقة للدرجة الخلفية لاساقتان ممتدتان .

* اعادة جذب لالرجلان .

طريقة السند : Aide et parade

متابعة اللاعب بمسكه من الحزام (باليدين) أو بدفعه من الأليتين من

(٥) ، (٦) .

Roulade arrière à léquilibre passager, suivie de rouler abdominal (poisson).

درجة خلفية للوقوف على اليدان للدرجة البطنية



شكل (٢٨)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ : نفس الخطوات للدحرجة الخلفية والساقان ممتدة في
(٦) المرور بالارتكاز الممتد المعكوس (للوقوف على اليدان) .

٦ — انثناء الذراعان ، مع مد الرأس ، حيث يتجه الصدر للوضع على الأرض
بخفة للامام وذلك من اليدان ، حتى يتشكل المد القطنى (أى وضع القبة
في منطقة الكليتين) .

٧ — الملامسة والاتزان للخلف ، حيث يمر حزام الحوض بملو اليدان حتى
يتدرج عمل الذراعان ، ثم تمد الرأس ، ويبقى المد القطنى كما هو .

٨ — مد الذراعان بشدة حتى نهاية الاصابع ، حتى يحدث المد من الرأس وهن
الظهر مع تلامس الركبتين للأرض .

٩ — المرور بالارتكاز على الركبتين ، مع فتح الذراعان جانبا حتى يتم الثنى
الخلفى للجذع .

النهاية :

الوصول لوضع للتكور بالارتكاز على الركبتين ، او للوقوف الممتد بالمرور
على أمشاط التدمين .

الأخطاء : Fautes

✳ دمع الصدر كثيرا للخلف من اليدان .

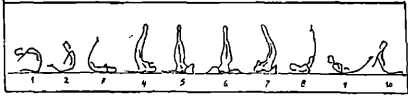
✳ تصور المد القطنى ، وقلة الدفع من الذراعان .

طريقة السند : Aide et parade

لاوقوف على جانب للاعب ومسكه من الكاحلين للاتزان وفرمته للامسة
للصدر بالأرض ، ومساعدته في النهوض على الركبتين وذلك برنعه من أسفل
الذقن .

Roulade avant - arrière sur une épaule. à l'appui abdominal.

المرحجة الامامية الخلفية على احد الكتفين للارتكاز للبطنى



شكل (٢٩)

النواحي الفنية : étude et pélagowle

١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ : تؤدى نفس مبادئ المرحجة الامامية .

٥ ، ٦ — المرور للارتكاز المعكوس على الرقبة ، حيث يمر وزن الجسم من الكتف الايمن للكتف الايسر ، وعندئذ يكون الفراغ الايسر قد انتهى عمله ثم يثنى الفراغ الايمن ليبدخل بدوره فى الاداء .

٧ — يتم التارجح او التمايل على الكتف الايسر حيث تمتد الرجلان اللتان كانتا فى حالة انثناء على الجذع وذلك بمد مجبر حتى يتم الارتكاز باليدين على الارض .

٨ — الوقوف من التدرج البطنى للخلف ، وازاءه الراس ثم مدعا .

٩ ، ١٠ — نهاية المرحجة البطنية فى (٨) .

الايخطاء : Fautes

* نفس اخطاء المرحجة الامامية والدرجة للخلفية .

* اختلال التوازن للامام فى (٥) ، (٦) ، وتأخذ القدمين وضعها بخفة فى نفس المكان اثناء المرور للارتكاز من كتف لآخر .

طريقة السمند : Aide et parade

يقف الساند على الجانب من اول كتف ارتكاز . ويقوم بجذب كاحلى اللاعب لساعيته على اليزم المرفوع لاعلى .

Roulade arriere a Lappal Teadu reaverse Teadi.

لادحرجة الخلفية للوقوف على اليدان

النواحي الفنية : étude et pédagogie .

١ — من وضع الجلوس الطويل يتحرج الجسم على الظهر حيث تتحرك الذراعان بسرعة للخلف بجانب الرأس وبتأنيص الصدر (تتجه اطراف الاصابع للكتمين) .

٢ — تنثى الرأس على الصدر ، وترفع الرجلين خلفا للوصول لوضع الكعب وباستمرار سير الحركة يحدث المد فى كل من الذراعين لدخول الرأس بينهما وفى مفصلى الفخذين حيث يتم قذف مشطا القدمين لاعلى .

٣ — الوصول لوضع الوقوف على اليدين .

طريقة السند : Aide et parade

يقف الساند بجانب اللاعب ، وفى اثناء وصوله لوضع الكعب يتوم بمسكه من متصى الرجلان ويرغمهما لاعلى .

Roulade arriere à léquilibre par flexion

extension des jambes sur le tronc.

الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدان بثنى ومد الرجلين على الجذع



شكل (٣٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، نصف دحرجة للخلف .

٣ - تحذل اليدان والرقبة فى تلامس مع الارض ، ثم تمد الرجلين للوضع العمودى على الجذع .

٤ - ثنى الرجلين على الجذع ، وتتجه الساقين للوضع الامقى ، بحيث توجه الكفلين للامام .

٥ ، ٦ - المد للوضع العمودى مثل التمرين السابق .

الأخطاء : Foutes

* نفس الاخطاء كما فى رقم (١) .

* عدم اتقان للوضع فى رقم (٣) .

* القصور أو زيادة الانتناء .

طريقة السند : Aide et parade

يجلس الساند على الركبتين بجانب اللاعب ويضع يد على الفخذين واليد الاخرى على الظهر ، ويساعد فى حفظ التوازن ورفع الفخذين فى المرحلة النهائية .

Roulade arriére à l'appui tendu renversé , avec demi tour sur un bras à l'appui dorsal.

لدرجة الخلفية للوقوف على اليدان مع نصف لفة على ذراع للانبطاح المائل



شكل (٣١)

١٠٢٠٣٠٤ ، ٥٦٠ - نفس مبادئ للمرحلة

- ٧ - عند الوصول للاحساس للتوازن في (٦) يحل وزن الجسم على ذراع
للذراع الايمن كما في الرسم ، ويترك الذراع المقابل (الايسر) الارض
ليتكون محور حول للكتف الايمن . وتبدأ الرجلان والجذع في النزول .
- ٨ - الدوران حول المحور المتوسط للجسم بفتح الذراع الايسر ، حيث تتبع
الرأس الحركة مع توجيه الدوران لاعلى وللليسار .
- ٩ - الاستمرار في الاداء ، حيث يتجه الذراع الايسر للخلف مع ملاصقة
الارض بالكمعيين للارتكاز للظهري .

الأخطاء : Fautes

- * أموركاج (AMORC· Age) متأخر جدا من الالتواء في (٧) .
- * ارتكاز غير مؤثر من ذراع المحور .
- * انثناء للساقين على الجذع .

طريقة المسند : Aide et parade

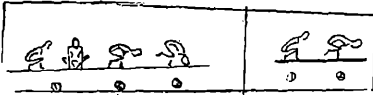
- يقف المسند على جانب اللاعب خلف ذراع الارتكاز ويساعده في (٧) وذلك
بوضع يده على المقدمه والاخرى على الكميين ومصاحبتهما .

الباب الثاني

اولا - الوقوف على الراس :

Le trépléd la station accroupie.

الوقوف على الراس من وضع الجلوس على أربع



شكل (٣٢)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - ومن وضع التكور تفتح الركبتان ، وتوضع اليدين على الارض ، ويستند السطح الداخلى للركبتين على المرفقين .

٢ - الميل للامام حيث يمر وزن الجسم على الذراعين التي تتنى انثناءا خفيفا ثم تهيل الرأس تجاه الارض .

٣ - تتلاصق الرأس مع الارض بالجبهة حيث تكون نقطة الاتصال امام اليدين مكونة مع اليدين ثلاثة اضلاع لثلاث متساوي الاضلاع تقريبا ، ثم ترتفع المؤخرة (الاليقين) أثناء الاتزان ثم تترك القدمين الارض . ليكون الوضع الانتهائي هو الارتكاز على المرفقين .

الأخطاء : Fautes

* ارتكاز غير كامل للركبتين على المرفقين .

* اختلال توازن كبير للامام مما يؤدي لسقوط الرأس .

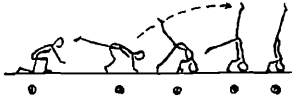
* وضع الرأس قريبا جدا من البدان، ويعنى ذلك انها تكون على أحد الاضلاع مما تؤدى للتحرج للامام .

طريقة السند : *Aide et parade*

من وضع الجلوس فتحا لأذراعان اماما ، يجلس الساند امام اللاعب واضعا يده على الوسط ورأسه على منplatte تطن اللاعب كي يساعده على الاحتفاظ بتوازنه .

Poiter avec élan d'une jamb.

لوقوف على الرأس بالارتقاء الفردي



شكل (٣٣)

النواحي الفنية : *étude et pédagogie*

١ - توضع للركبة على الارض حيث يميل الجذع للامام ، وتمتد الذراعان للارتكاز اماما .

٢ - ارتكاز اليدين ببعد بعدا كافيا للامام بامتداد رجل الارتكاز (الرجل الامامية) ، والرجل الحرة تبدأ فى الارتقاء بمدة للخلف .

٣ - انثناء الذراعان ، والمد الكامل من رجل الارتكاز ، ثم وضع للرأس على الارض (من المقامة) وتستمر للرجل الحرة فى الارتقاء لاعلى .

٤ - وعن طريق الدفع من رجل الارتكاز تتجه للرجل الحرة لاعلى ، ويبرر وزن الجسم على الذراعين والرأس ، وبعد ترك رجل الارتكاز الارض

يحدث ابتداء تظني حيث تكون الرجل الحرة قد تخطت المستوى للمودى من الارتكاز على الارض .

٥ - تضم رجل الارتكاز مع الرجل الحرة وفي نفس الوقت يمد الجسم بحيث تصنع الرجلين والجذع وكذا الرأس خطا عموديا على الارض .

الأخطاء : Fautes

* وضع البدان على الارض قريبا جدا من القدم الامامية (الاتجاه للشرجة لحظة الدفع) .

* تصور أداء الرجلين او الذراعين .

* وضع غير صحيح من الرأس بمقارنته بوضع البدان .

* الاحتفاظ بالظهر مستديرا في (٤) .

* الشروع في الدرججة من الكتفين في حالة تخطى الوضع العمودي للرأس .

* الوضع النهائي غير مستقيم او وضع تقمرى قليلا .

طريقة المسند : Aide et parade

ياخذ المسند وضعه امام اللاعب في لحظة لابتداءية ويتوهم بمسكه من الكاحلين ، ويمكن للاعب أداء الحركة امام حائط وفي هذه الحالة لابد من وضع مرتبة بين راسه والحائط .

Roulade avant (de la station accroupie)

الوقوف على الرأس الركبتان مثنيتان ثم ممتدتان من وضع التكور



شكل (٣٤)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — أخذ وضع التكور ، الذراعان اماما .
- ٢ — الميل للامام لوضع اليدان على الارض .
- ٣ — دفع خفيف من المشطين ، ثم ثنى الذراعان ، مع ملامسة السراس من الجبهة للارض . وبعد ان ينتهى الدفع يتم فى الحال ثنى الركبتان على الصدر .
- ٤ — ابتداء ظهري — تطنى للاتزان .
- ٥ — مد الركبتين لاعلى للوصول للوضع المستقيم (المعودى) .

الأخطاء : Fautes

- ✳ ترك الركبتان تمتد فى (٣) .
- ✳ عدم الانتظار لتثبيت الظهر فى وضع تام من الامتداد لفرد الركبتان .

Polier jambes groupées puis tendues de la station à genoux assis.

الوقوف على لراس الركبتان منحنيتان ثم صنتتان من الجلوس على الركبتين

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — أخذ وضع التكور (القرفصاء) للذراعان اماما .
- ٢ — الميل للامام لاخلال توازن الجسم وارتكاز اليدان على الارض .
- ٣ — دفع من المشطين بخفة مع انثناء الذراعان خفيفا وملامسة لراس للارض وبمجرد انتهاء الدفع ، يتم ثنى الركبتين على الصدر .
- ٤ — مد المنطقة للبطنية الظهرية للاتزان .
- ٥ — مد الركبتان لاعلى للوصول للمعودى على الارض .

الأخطاء : Fautes

* ترك الركبتان تمتد في رقم (٢) .

* عدم الانتظار للوصول لوضع استقامة الظهر ما يسمح بابتداد الركبتين .

Poier de la station écartée.

لوقوف على اللراس من الوقوف متحا على اربع



شكل (٣٥)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ — من وضع الوقوف على اربع فتحا ؛ ثنى الجذع للامام لوضع اليدان على الارض .

٢ — ثنى الذراعان لوضع اللراس (الجبهة) للامام مثل الوضع للسابق .

٣ — تساند الذراعان الوضع ، ويتم الدنع للخنيف بالمنطين متبوعا بمسد للجذع ، حيث يمر وزن الجسم على اليجين ثم اللراس ، وتبقى اللرجلان مفتوحة على الجذع .

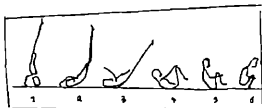
٤ — مد اللرجلين عاليا للوضع المستقيم فتحا .

الأخطاء : Fautes

نفس الاخطاء السابقة .

Roulade avant du poirier (parade du poirier).

الدرجة الامامية من الوقوف على الراس



شكل (٣٧)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - الوقوف على الراس .

٢ - ثني الرأس على الصدر (الدوران على الراس) بنفع الزراعان ، مسح الاحتفاظ بثبات القدمين ، وفي نفس الوقت يحدث ثني خفيف للجسم .

٣ - ملاسة الارض بالجزء العلوى من العمود الفقري ، حتى تعود الزراعان للامام ، ثم تستمر الرجلان في الامتداد وفي حالة انثناء ، على الجذع (تعمل الرجلان مع الجذع زاوية ٩٠°) .

٤٠٤٥٦ - ثني الرجلان على الصدر للوصول لنهاية الدرجة الامامية .

الأخطاء : Fautes

✳ الميل للامام بدون ثني الرأس (يسبب تمزق الفقرات المنقنية) .

✳ الميل المبكر للرجلين (التأخر في الانطلاق للدوران) .

طريقة السند : Aide et parade

• مساعدة اللاعب على نرمة الرجلين بالارتكاز على الكعبين .

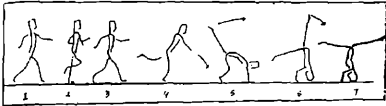
Poirier en marchant (à lécrit antévo - posterior).

الوقوف على الراس من المشى (بفتح الرجلان في الاتجاه الامامى - الخلفى)

٣٠٢٠١ — أخذ خطوتين للامام ، الرجل اليسرى خلفا واليمنى للامام .

٤ — الارتكاز على الرجل اليمنى ، ثم ميل الجذع اماما اسفل مع مرجحة للذراعان اماما ، وعندئذ تبدا للرجل الخلفية في الارتفاع .

٥ — انثناء الرجل الامامية مع ملامسة اليدين للارض (على بعد كافي وللامام من القدم اليمنى) وتستمر للرجل الخلفية في الارتفاع .



شكل (٣٨)

٧٠٦ — الارتكاز ثم الثني الخفيف ، والمد من القطن ، ثم وضع الرأس على الارض ، مع منح رجل الارتكاز ، ومد المنطقة القطنية وذلك بفتح الزاوية المكونة بواسطة الرجلين ، ثم تتحرك الرجل اليسرى لابتعد مسانعة ممكنة للخلف في الوقت التي تكون فيه الرجل اليمنى تعمل وزن معاكس على الجانب الآخر (الفترات القطنية تكون نقطة تفصل للاتزان) .

Poirier de la roulade arrière.

لوقوف على للرأس من الدحرجة الخلفية



شكل (٣٩)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — أخذ وضع الوقوف المعتدل (المستقيم) .
- ٤٣٠٢ — الدرجة الخلفية للرجلان ممتدتان .

٥ — ترتفع الرجلان (بداية امتداد الرجلان على الجذع) من وضع اليبدان على الارض على بعد كاف خلف الرأس وليس على كل جانب مثلما يحدث فى الدرجة الخلفية .

٦ — تكمل الرجلان امتدادهم على الجذع فى الاتجاه العمودى ، للوصول لوضع الاتزان على الرأس .

٧ — المد الكامل للرجلين والجذع للوصول لوضع الاتزان بالوقوف على الرأس

الأخطاء : Fautes

- * ننى الركبتين على الجذع .
- * وضع اليدين قريبة جدا من الانحنى (مما يؤدي الى اعاقة الوقوف على السراس) .
- * الامتداد الجبر للذراعين (مما يؤدي لصعوبة تثبيت الرأس على الارض) .

طريقة المسند : Aide et parade

- * يمسك المساعد اللاعب من التدمين ويقود حركته لاعلى .

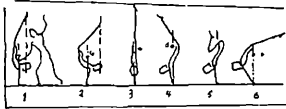
Les Equilibres :

ثانيا : حركات الاتزان

تعريف التوازن المعكوس (وضع الوقوف على اليدين) :

déinition de l'équilibre :

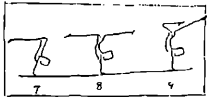
هو عبارة عن وضع للوقوف العادى معكوسا ، حيث تؤدى الذراعان دور الرجلان فى الوضع المستقيم العادى .



شكل (٤٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

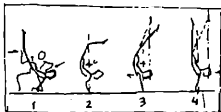
ويستخدم هذا الوضع كثيرا فى رياضة الجمباز لانه يؤدى من اوضاع كثيرة ومختلفة باستخدام اجزاء اخرى من الجسم ومثال ذلك الوقوف على المراتين . ويعتبر هذا الوضع من الاوضاع الاتزانية على اليدين حيث يتخذ فيه اجزاء الجسم الوضع العادى حيث تكون بتراسة بطريقة منقلة تضمن اتزان للجسم على لليدين .



شكل (٤١)

وتؤدى أيضا حركة للوقوف على اليدين على جميع الاجهزة لذا فمن

الاهمية الانفراد بتعليمها لكونها حركة اصعب من الوقوف على الكتفين وكذا للوقوف على الرأس حيث ان قاعدة ارتكاز الاولى مستطيلة او مربعة مكونة من الكتفين والكوعين والثانية تاخذ شكل المثلث وتتكون من الرأس واليدين ، اما في حركة الوقوف على اليدين فان قاعدة الارتكاز عبارة عن خط المستقيم للواصل بين الكمين وكذلك بعد مركز الثقل عن الارض .



شكل (٤٢)

ويلاحظ في هذه الحركة ان يمتد الجسم لاعلى حتى يصل لاقصى ارتفاع يمكن للاعب ان يصل اليه . وعموما فانه يجب التخلص من جميع الزوايا اثناء الامتداد وذلك لاتاحة الفرصة لخط الثقل ان يمر بنقطة مركز الثقل وبالتالي ليستقر داخل حدود قاعدة الارتكاز المتكونة من اليدين .

Appui tendu (équilibre) en élan.

الوقوف على اليدين من الجرى (الاقتراب)



شكل (٤٣)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - وضع الوقوف للمادى (المستقيم) - ثم الجرى اماما .

- ٢ — ميل الجسم للإمام قليلا ، ثم الارتكاز على الرجل اليمضى . لكي ترتفع الرجل اليسرى منثنية للإمام ، مع مرجحة الذراعان أماما .
- ٣ — الارتكاز على رجل اليسرى أماما ، ثم الميل للأمام للجذع للإمام بحيث يكون الجذع على امتداد الرجل الخلفية واليدين للإمام .
- ٤ — تتصل اليدين بالأرض ، وتعتد الذراعان على طول الجذع ثم ترتفع للرجل الخلفية .
- ٥ — دفع رجل الارتكاز (اليسرى) ثم تتدفع للرجل الحرة (اليمضى) بحركة مقذونة لأعلى جاذبة معها في اتجاه عمودى الجذع والظهير والراس حتى يكونوا في حالة امتداد .
- ٦ — ترفع الرجل الحرة في الحال بدون المرور للوضع العمودى للظهير ، ويحدث الشد على نقطة القدم حيث تكون الذراعان في حالة امتداد كامل .
- ٧ — تلتحق رجل الارتكاز بالرجل الحرة ، ثم عمل تعويض خفيف في المنطقة القطنية (تقمر طبيعي مساو لوضع التوقف العادى المستقيم) .

الأخطاء : Fnotes

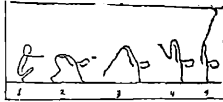
- * الكتفين للإمام كثيرا في شكل (٤) .
- * وضع اليدين على الأرض بالقرب من قدم الارتكاز .
- * مرور لأكتفان أمام الوضع العمودى لليدين حتى الدفع الحادث من الرجل .
- * ثنى راس على الصدر .
- * الدفع الخفيف من الرجل الحرة التى تتخطى الوضع العمودى لنقط الارتكاز مسببه دفع زائد للإمام .
- * البطى، في عودة الارتكاز .

طريقة السند : Aide et parade

عند بداية تعليم الحركة يقف الساندة من الامام ، ثم على الجانب عندما يكون لللاعب (المتعلم) تد أتقن الحركة .

Equilibre de la station accroupie.

الوقوف على اليدين من وضع التكور



شكل (٤٤)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - اخذ وضع التكور للذراعان امام .
- ٢ - الميل للامام بذفع الأرض بالمشطين ، ثم توضع اليدين على الأرض على بعد ٥٠ سم - ٦٠ سم للامام .
- ٣ - مد الرجلين مدا كاملا حتى يكمل الجذع هذا الامداد للوصول للوضع العمودي حيث يوجه الكفان لاعلى
- ٤ - الامتداد العمودي الكامل للذراعين والجذع ثم ثنى الركبتان على الصدر
- ٥ - امتداد الركبتان للوضع العمودي .

الأخطاء : Fautes

- * وضع اليدين تريبا جدا او بعيدا جدا للامام .
- * نتع غير كاف للرجلين للوصول للوقوف على اليدين .
- * ثنى الذراعان

* نثنى الرجلان مبكرا جدا او كثيرا جدا للامام .

طريقة الاسند : Aide et parade

يرتكز المساند بالركبتين على جانب اللاعب ويضع يد على كف الكتف
والاخرى على عظم الكتفة في (٤) .

Equilibre de la station à genoux assis.

الوقوف على اليدان من وضع الارتكاز على الركبتين



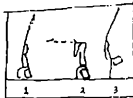
شكل (٤٥)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - وضع الجلوس على الركبتين الزراعان لاسنل ، استقامة الظهر .
- ٢ - الميل للامام ، ثم وضع اليدان على الأرض امام الركبتين .
- ٣ - دفع الرجلين لاعلى (الارتكاز على مقدمة القدمين والابهام) .
- ٤ - نفس المبادئ، ونفس النية للحركة السابقة وايضا الاخطاء، وطريقة
الاسند .

Equilibre du poirier par flexion extension des jambes.

لوقوف على اليدان بثنى ومد الرجلان



شكل (٤٦)

١ - الوقوف على الرأس .

٢ - تتحرك الرجلان ببطء بالنفس على الجذع وبدن خفيف للكفون للامام مع الاحتفاظ بالظهر مسطحا . ويوزع وزن الجسم في هذه اللحظة على الذراعين

٣ - المد لوضع الوقوف على اليدين - حيث تمنع الرجلين لأعلى (يحدث توافق بين الرجلان والذراعين) ويتم الدفع من الذراعين والمد من الرأس في نفس اللحظة كلما أمكن ذلك .

الأخطاء : Fautes

- * أثناء غير صحيح في شكل (٢) .
- * يبقى وزن الجسم كثيرا على الرأس ما يفقد التوازن في لحظة الدفع .
- * استدارة الظهر في (٢) .
- * انخفاض الرجلان كثيرا ما يؤدي لاختلال التوازن أحيانا .
- * توافق سيء أثناء المد .

طريقة المساعدة : Aide et parade

بواسطة الدفع العمودي من أسفل لأعلى توضع يد على الكتف والأخرى على الصدر .

Equilibre en force bras fléchis.

الوقوف على اليدين بالدفع التوي للذراعان المنثنية



شكل (٤٧)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - أخذ وضع الوقوف العادى (المستقيم) .

٢ - التنى الامامى من الجذع حيث توضع اليدان على الارض مسافة ٥٠ سم من التمرين . نيمر وزن الجسم حينئذ على الذراعين التى تثنى بخفة لضبط توازن الجذع .

٣ - تتحرك التديمان ببطء من الأرض ، نترتفع الرجلان ايضا ببطء حتى المستوى الافقى ، وتبدو الذراعان منثنية فى هذا الوضع حتى يتم امتدادهما ، وتستمر للرجلان فى النفع حتى الوقوف على اليدين .

ومن المستطاع تنفيذ هذا التمرين باتخاذ اوضاع مختلفة للرجلين (مفتوحة او مضمومة) .

الأخطاء : Fautes

✳ انثناء كبير من الذراعين .

✳ ارتفاع الرجلين مبكرا جدا قبل ان ياخذ الجذع الوضع العمودى .

طريقة المسند : Aide et parade

بالدفع البنىء العمودى ، من أسفل لأعلى ، توضع يد على الكتف والأخرى على الكنلين .

Equilibre en force bras tendus .

الوقوف على اليدان بالدفع القوى والذراعان ممتدة



شكل (٤٨)

١ - أخذ وضع الوقوف العادى (المستقيم) .

٢ - الثنى الامامى من جذع ، حيث تمتد الرجلان ، وتتحرك اليدان لتوضع على الأرض تريبا جدا من القدمين (١٠ سم تقريبا) ، وتعمل الكفليين فى هذه اللحظة تعويض خلفى حيث يبقى وزن الجسم على الرجلين وتقل الزاوية بين الجذع والرجلين لأقصى حد ، وتوضع الذراعان على امتداد الظهر كلها أمكن ذلك .

٣ - الميل للامام حيث يمر وزن الجسم على الذراعين المبتدة ويحدث المد من العمود الفقرى بحيث يبقى الظهر على امتداد للذراعان ويكون الامتداد موجه من ابهامى للتصمين . حيث ترتفع الرجلان ببطء وتوجه الكفليين لأعلى وللامام .

٤ - فى نهاية الوقوف على اليدان تعود الكتفين والكفليين للخلف بينما يوجه الكعبان للامام .

الأخطاء : Fautes

✳ ترك الكتفين تنزلق للامام فى (٢) ، (٣) ، وهذا يعنى قفل زاوية الذراع - الجذع .

✳ التوافق السىء ، فى نهاية المد للرجلين على الجذع مع التعويض من الجذع .

طريقة السند : Aide et parade

يتخذ الساند وضع الجلوس على الركبتين بجانب اللاعب ، ويضع يده على الرقبة ، والأخرى على البطن (أى مساعدة للاعب على الوقوف المعكوس من الجذع) .

ملحوظة :

يمكن اداء هذا التمرين والرجلين مفتوحتين أو مضمومتين ، وبعد ذلك يحدث الامتداد ، ويحدث ثنى الرجلين فى الحال بعدم التصاق القدمين فى (٣) .

Equilibre á la suite dun saut (Appel dun pied).

الوقوف على اليدان من وثبة بالأرتقاء الفردي



شكل (٤٩)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - من المشى أو جرى ، الارتكاز على القدم اليمنى للامام .
- ٢ - ارتفاع الركبة اليسرى للامام ، مع انثناء الذراعان ، وتكون اليدان اعلى من الصدر والرفقتين للخلف .
- ٣ - الارتكاز اماما بالقدم اليسرى ، مع ميل الجذع اماما .
- ٤ - يتم الدفع حيث تمتد الرجل اليسرى بعنف ، وترتفع الرجل الخلفية (اليمنى) أيضا للخلف . مع ميل الجذع للامام ، وبقاء الذراعان فى هذا الوضع .
- ٥ - فى اللحظة الاخيرة ، تمد للذراعان اماما لتتجه الى الارض ، وفى نفس الوقت تضم الرجلان حتى تلامس الذراعان الارض ، ويحدث ننى خفيف من الذراعين وتكون الرجلين مازالت فى حالة انثناء خفيف على الجذع .
- ٦ - المد للوقوف على اليدين .

الأخطاء : Fautes

* الدفع والمرجحة من الرجل للخلفية لتحديد سعة الوثبة تكون ليس لها علامة بوضع اليدان وذلك بمقارنتها بقدم الأرتكاز ويمكن تفسير ذلك

بطريقة اخرى فيقال ان خط الكتف طويل جدا او قصير جدا .

* انثناء الذراعين كثيرا جدا او بطريقة غير كافية عند ملاستها للارض

(التصادم العنيف يمكن ان يؤدي لاصابة خطيرة للكتف) .

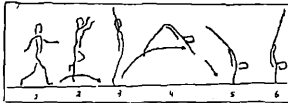
* خفض الرأس (للدرجة الامامية) .

طريقة السنو : Aide et parade

وضع يد على الكتف والاخرى على الظهر .

Appel des deux pieds.

الوقوف على اليدين من وثبة بالارتقاء الزوجي



شكل (٥٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - من المشى او الجرى يتم الارتكاز الامامى من القدم اليمنى .

٢ - دفعة صغيرة من القدم اليمنى ، حيث ترتفع الذراعان اماما .

٣ - تتجمع القدمان لتعبد التلامس مع الأرض ، ثم المد الكامل للتوازن .

٤ - دفع عنيف من القدمين مع ميل خفيف للامام وعلى خط الانطلاق (تنسى الجذع اماما ، حيث تبني الذراعان على امتداد الجذع .

٥ - انثناء دمع الارض ، تيسداً الرجلان فى الامتداد على الجذع وتتلامس اليدين مع الارض مع انثناء ، خفيف من الذراعين .

٦ - المد للوصول لوضع الوقوف على لايدين .

الأخطاء : *Fautes*

* اختلال توازن ملحوظ للامام اثناء الدفع .

* ضعف عمل الذراعان اثناء المد العمودي .

* انخفاص الراس .

* دخول الكعبين في تلامس مع الأرض .

* نفس اخطاء الاتجاه للذراع والراس مثل الاخطاء السابقة .

طريقة السند : *Aide et parade*

نفس طريقة السند في الحركة السابقة .

كورببت *Courbette*

* العودة لوضع الوقوف على القدمين بالانتقال من وضع الوقوف على اليدين .

(بحركة كراباجية من الرجلين والدفع من الذراعان) .



شكل (٥١)

النواحي الفنية : *étude et pédagogie*

١ - الوقوف على اليدين .

٢ - ميل خفيف للخلف (عودة خلفية مقطوعة) بالمد الجببر .

- ٣ — انثناء الركبتين على الكنلين في اللحظة التي يبدأ فيها اختلال التوازن .
- ٤ — دفع متوافق من الاكتاف حيث تطلق للرجلين بطريقة كرجاجية تجاه الارض امتدادا كاملا وعلى خط الجذع من تسطح الظهر .
- ٥ — اعادة ملامسة الأرض بمسطح القدمين على حوالى ٦٠ سم للخلف من مكان ملامسة اليدان ، ويكون الجذع في حالة انثناء، حيث تمتد الذراعان كاملا وعلى خط الجذع من تسطح الظهر .
- ٦ — المد السريع من الجذع حيث تتجه الراس والذراعان لاعلى مع دفع القدمين .
- ٨٤٧ — العودة السريعة للذراعان تجاه الارض وتكون النهاية كما في رقم (٥) .

الإخطاء Fautes

- * ميل غير كاف او كبير جدا في (٣) .
- * ثنى الكنلين على الجذع في (٣) والذد يحدث منه انكسار عنيف في (٤) .
- * بقاء الساقين منثنية على الكنلين في (٤) ، (٥) .
- * تصور دفع الكتين .
- * قتل للزاوية بين الذراع والجذع بعد الدفع في حالة وثبة النهاية .
- * اعادة ملامسة الأرض بالقدمين قريبا او بعيدا من Courbettes

طريقة السند : Aide et parade

- يرتكز الساند على ركبتيه بجاذب اللاعب ، ويضع يده على الصدر على قاعدة المرفق ؛ للمساعدة على رفع اللاعب .

تعريف : Definition

هي استدارة الجسم لعمل دورة جانبية حول نفسه مع الارتكاز المتبادل للتقدمين واليدين .

دراسة الأداء الفني للحركة :

٢٠١ - يعتبر الاعداد للمعجة له أهمية كبرى وأفضل طريقة لذلك هي تهيئة السلايب في وضع الوقوف المستقيم على بعد يبلغ ٥٠ - ١٠٠ سم من حائط ؛ ويقوم برمحه ركبه ساق الارتقاء ، ثم الميل للامام مع دفع الرجل الخلفية خلف الجذع وعلى امتداده حيث يمتد الذراعان أماما للارتكاز على الحائط .

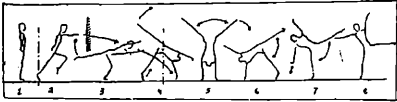
٣ - وحتى نتجنب الشوط للامام ، فان قدم الارتقاء (اليسار كما في الرسم) يجب ان توضع على الأرض ، فترتفع الرجل الخلفية بسرعة ولأعلى وذلك بعد أن تكون قد أنهت دفعها ، ثم تبدأ الكتفان في الالتواء ، وتبقى الذراعان على امتداد الجذع .

؛ - قبيل ملامسة اليد الأولى للأرض ، يحدث برم كامل من الكتفين بحيث تكونا على خط الكتف الأيسر تحت للذقن ، ثم تدفع رجل الارتكاز التي تمتد بعمق ، مع ملامسة اليد اليسرى للأرض في المنطقة العمودية المارة بمركز الثقل حيث تمتد الذراع الأخرى بخفة في الاتجاه المعاكس للاذن ، وتكون الرأس في حالة امتداد ثم توجه أصابع اليد اليسرى تجاه الشمال مع الاحتفاظ بالتوجيه على تلك اليد (يد الارتكاز) حتى تستمر الرجل الحرة في الارتفاع .

٥ - إعادة الملامسة باليد الثانية ثم الارتكاز المار على كلتا اليدين . حيث تحتفظ الرجلان بزاوية الفتح .

٦ - يمر في الحال وزن الجسم على الذراع اليمنى ، وتنخفض الرجل اليمنى جانباً حيث ترتفع الذراع اليسرى محققة الوضع العمودي الجانبي للجذع .
مع الاحتفاظ بالزاوية مفتوحة .

٨.٧ - الارتكاز على القدم اليمنى ، والدفع من الذراع الأيمن ، ثم سحب الذراع الأيسر لأعلى ، حيث تحتفظ الرجل اليسرى بوضعها العالى كلما امسك ذلك .



شكل (٥٢)

✻ الريتم : Rytme

تعتبر هذه الحركة لها مميزات الأداء المتعاقب من عضو الارتكاز الى عضو اخر (القدمان، اليدين) ولكي يحدث ذلك فانه يتطلب تغيرا للريتم وكذا تتابع للازمنة القوية والازمنة الضعيفة - والزمن الاول هو الزمن الضعيف .

١ - الميل ثم وضع اليد .

والثانى : هو الزمن القوى وهو الانطلاق العنيف من الرجل الحرة مع دفع رجل الارتكاز .

والثالث : هو زمن ضعيف ويشمل المرور للارتكاز الممتد المعكوس حيث تنخفض فيه الرجل على الأرض .

والرابع : وهو زمن قوى ويشمل الدفع من الذراع الاخرى (الثانية) والدفع من الاولى والامتداد القوى من الرجل الحرة .

وتترجم معانيها طبقا للقيم الموسيقية .

نوار ، كروش ، نوار ، كروش .

ويمكن أن يتغير الريتم بحسب التعديلات في الزوايا لمختلف الاجزاء،
او نقط الارتكاز (عجلة على ذراع ، عجلة مع نصف لفة ، عجلة بالمواجهة
الامامية ، عجلة للموقوف على اليدين ، ... الخ) .

ولكل تمرين له الريتم الخاص به .

الأخطاء : Fautes

* نقط الارتكاز يجب أن توضع تبادليا على خط واحد وغالبا ما يضع
المتدري، يديه خارج هذا الخط مما يؤدي لانجاز خاطئ .

* انحراف الجذع والرجلين خارج المحور للمبوى .

* انثناء الرأس على الصدر بسبب انثناء للذراعين .

* انثناء الرجلان على الجذع مما يسبب وضع سيء لليدين على خط التقدم .

* عدم استدارة اصابع اليد الاولى للخارج مما يحدث تصور في السفع
النهائى .

* عدم استدارة اصابع اليد الثانية للداخل مما يحدث تصور في الدفع النهائى



شكل (٥٣)

طريقة السنو : Aide et parade

١ - يتخذ اللاعب وضع الاتزان على رجله الحرة الممتدة ، مع انثناء رجل
الارتكاز (اليسار) للامام ، وتكون للذراع اليسرى افقية والذراع اليمينية

عمودية • وفي هذا الوضع يقف للسائد امام اللاعب وعلى جانب رجل الارتقاء، ويسند باليد الخارجية (اليسار) القبضة للامام •

٢ — يجذب السائد اللاعب بعنف للامام ولاسفل (لاجباره على اختلال توازنه بسرعة) ويقوم باعطائه نقطة ارتكاز على المقعدة من الناحية اليسرى في الحال •



شكل (٥٤)

٣ — تترك الذراع الامامية تتلامس مع الارض ، ثم بضع السائد يده الخارجية بسرعة على مقعدة اللاعب •

٦٠٥٠٤ — يتم الشد برفعه بخفة لتخفيف الارتكاز على الذراعين) وذلك بهدف اخذ الاحساس بالوضع الممودى اثناء اصطحابه •

٧ — تترك لليد الداخلية (اليمنى) الكفل الايسر لتمسك العضلة ذات الراسين للذراع الثانية للمساعدة في الدفع النهائي •

ويمكن وضع مقعد بالعرض امام للاعب على ارتفاع اليد الاولى •

ويلاحظ الاتى :

٢٠١ — الميل جانبا ، ثم وضع اليد على المقعد (على السطح) ، مع ننى الذراعان بخفة، ويقوم السائد بجلوس الركوب على المتعد من الجانب المواجه لتظهر لللاعب ويمسكه من المقعدة •

٦٠٥٠٣ — نفس العمل بالنسبة للسائد للمساعد السابق •

ويعتبر استخدام نقطة الارتكاز اكثر ارتفاعا لليد الاولى مما يسهل انجاز

المجلة أولا لان وضع الذئطة الاولى للارتكاز تكون محددة تماما وخصوصا اذا كان التلامس قد تم مبكرا ، وفى الحقيقة فسان البحث عن الارض فى الشئى الجانبى - يجبر اللاتب أن يلفى بنفسه ، ويمتليه أيضا فرصة المروق الافضل ويكون وضع السائد هنا افضل .

Roue en courant (finale face en avant par $\frac{1}{4}$ de tour).

المجلة من الجرى (النهائية بالمواجهة للامام مع $\frac{1}{4}$ لفة)



شكل (٥٥)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - من الجرى ، الارتكاز على الكعب الايمن للامام .
- ٢ - دفعة صغيرة من قدم اليمنى ، ويبدا كل من الجذع والذراعان فى الميل للامام ، ثم ترتفع الركبة اليسرى .
- ٣ - الملاصقة بمسطح القدم لايمنى ، ثم يميل الجذع للامام على امتداد الرجل اليمنى الخلفية ، حيث تمتد الذراع للامام ، وتثنى الساق اليسرى وهذا تتأخر لتقدم اليسرى تأخر خفيف .
- ٤ - الارتكاز بالقدم اليسرى (رجل الارتقاء) وتميل قبل انثنائها ، وتتبدأ الكتفان فى البرم ، وتمتد الذراع على الجذع ، وترتفع الرجل الخلفية .

٥٠٧٠٦٠٥ - مثل ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، نفسى (١) .

١٠٩ - منذ ان تلمس القدم اليمنى الارض والدفع من اليد اليمنى فى (٨) ، يتم البرم على مسطح قدم الارتكاز ، ويتجه الحوض والصدر لعلى

وللامام برقع لفة جهة للشمال ، ثم ترتفع الراس والذراع ، ويحتفظ بالرجل اليسرى عاليا ، وهذه الرجل تكون محور الدوران للجذع تجاه اليسار (بفتح مشط القدم اليسرى للخارج) .

وهذه النهاية لمواجهة للامام تسمح بتسلسل التمرين وهذا يتطلب عدة وثبات .

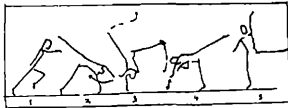
ويمكن تطوير هذا الدفع من الدوران وذلك بتجميع الرجل اليسرى على اليمينى (وتوضع ذلك للصورة رقم ٩ ، ١٠ حيث ينتهى الوضع بالمد الكامل) .

الاخطاء Fautes

كما هو شائع فى الاخطاء جميع المجالات ، ثنى رجل الارتقاء ، الدوران أو اليرم على الكعب ، تمرير للذراعان للاتجاه الاملى ٨ ، ٩ ، ١٠ ، والتي تمثل دائما ثنى من الجذع للامام حيث ينتج اختلال للتوازن فى (١٠) .

Roue sur un bras (premier bras).

العجلة على ذراع واحدة (الذراع الاولى)



شكل (٥٦)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٢ ، ١ - نفس الخطوات كما فى العجلة للعادية ، مع وضع الذراعان على نفس للوضع الموازى .

٣ - فى الوقت الذى ننتهى فيه قتم الارتقاء (لشمال) دفعها، يتم رد الفعل العنيف العمودى من ذراع الارتكاز ، والاخرى تأتى منثنية امام الصدر،

وتوضع الرجل اليمنى على الارض باخذ مسافة سريعة للتدعيم وذلك فى حالة التصور الارتكازى من اليد الثانية ، وتبقى الرجل الاخرى قريبة من الوضع العمودى كلما أمكن ذلك .

٤ — ونى نفس الوقت من العودة السريعة للقدم اليمنى للارض ، يتم دفع عنيف من الذراع اليسرى .

٥ — يؤدى الجذع نفس النهاية .

الأخطاء : Fautes

علاوة على الانتشاء من ذراع الارتكاز فان معظم الاخطاء السائغة هي

اخطاء الريتم Ry thme

✳ بطى، عودة للرجل اليمنى .

✳ نقص التوافق للدفع النهائى لذراع الارتكاز ، ويتم الانجاز مثل حركة الكرياج ، ومثل حركة الكوربت Courbette من الوقوف على اليدين ولكن فى المستوى الجانبى .

طريقة السند : Aide et parade

✳ الطريقة الاولى : يقف الساند خلف اللاعب ويقوم بمسكه من المتعدة ويساعده على الدفع من جانب الذراع الحرة (الكفل الايمن) .

✳ الطريقة الثانية : الجرى مع اللاعب من جانب ذراعه الحرة (الجانبا الايمن) ويقوم بجذبه من اليد الحرة (اليمنى) ، ويعمل على مساعدته بدون ترك اليد الحرة .

وتعتبر للطريقة الاولى لاعطاء اللاعب ا لاحساس العام للتمرين ، اما

الثانية فهي لدراسة الريتم .

Roue sur un bras (second bras).

عجلة على ذراع واحدة (الذراع الاخرى)



شكل (٥٧)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٢٠١ - عمل بداية كلاسيكية او بطيئة .

٣ - في لحظة اخذ وضع الذراع الاولى ، تترجح الذراع خلفا وعكس اتجاه الجذع ، ثم تتحرك الذراع الاخرى للامام وتعود لتأخذ مكانها على الارض .

٥٤٤ - النهاية العادية من العجلة باستخدام الذراعان .

الإخطاء : Fautes

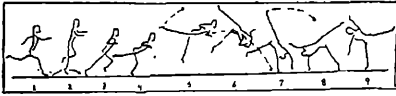
تكون للصعوبة في معرفة الارتكاز من الذراع الاولى .

طريقة السند : Aide et parade

الجرى مع اللاعب من جانب قدم الارتقاء ، ويقوم الساند بمسك اللاعب من الذراع الاولى ويعمل على مساعدته في دورانه وذلك بجذب الذراع الحرة من جزء منها مع تكوين نقطة ارتكاز على الجزء المضاد من المقعدة .

Roue («sautée») appel dun pied

المجلة من وثبة باستخدام قدم ارتقاء ولحده



شكل (٥٨)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٣٠٢٠١ - من الجرى ، وثبة لاختلال التوازن ، مع ثني الذراعان بحيث تكونا

على ارتفاع المنطقة الصدرية .

٦٠٥٤٤ - الارتكاز والدفع من قدم الارتقاء (اليسرى) ، ثم الوقوف نتيجة

برم الكتفين ، فترتفع الرجل الحرة خلفا عاليا ، ويميل الجذع تجاه

الارض جانبا مع بقاء الذراعان منحنية .

٧ - تمتد الذراعان بقوة في اللحظة الاخيرة مع ملاسة الارض باليد الاولى .

الخطايا : Fautes

* الدفع الغير قوى .

* ثني الذراع التي توضع على الارض .

* ثني الذراع التي توضع على الارض .

* ثني الذراعان للاساس بالارتفاع الكبير فوق الارض وذلك في رقم (٥) .

Rondade (ou roue face en arrière).

عجلة مع نصف لفة او عجلة بالمواجهة الخلفية



شكل (٥٩)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٣٠٢٤١ - من الجرى ، عمل وثبة ، مع اختلال التوازن بالميل للامام (البسده

• بعجلة كلاسيكية)

٤ - في لحظة وضع اليد الاولى يكون الدفع قد انتهى من قدم الارتقاء ، حيث

يوجد بالكاد زمن للتعلق ، ثم تقف اليدان واحدة تلى الأخرى حتى

• تتلامس اليدان تقريبا في آن واحد .

٥ - تلتحق رجل الارتقاء بالرجل اليمنى وبسرعة جدا قبل اتخاذ الوضع

• العمودى • حيث تستدير اصابع اليد الثانية للداخل .

٦ - المرور من الارتكاز الاساسى على الذراع اليمنى .

٨٠٧ - فنى الرجلين على الجذع حتى يتم الدفع العنيف من الذراعين .

٩ - ملامسة الأرض بمسطح القدمين حيث تكون الرجلان ممتدتان وتبقى

الذراعان على امتداد الجذع (نقطة الاتصال للقدمين بالأرض يجب أن

• تتواجد على بعد من ٧٠ - ٨٠ سم من اليدان)

١٠ - يحدث الارتداد في حال وفك بالذ النشط من الجذع على الرجلين .

الأخطاء : Fautes

* انحناء غير كافى فى (٣) .

* يجب وضع اليدان بكناية امام قدم الارتقاء .

* تصور نفع الذراعان في (٧) .

* تجتمع القدمان قريبا جدا من اليدين في صورة رقم (٩) ويحدث بالتالي اختلال توازن للخلف . وهذا الاقتراب يوصى به للتسلسل او الربط في لشقبة الخلفية على اليدين .

* السحق على الذراعين او الرجلين ، ويحدث هذا كثيرا من الدفعمين :
الاول في (٦) ، (٧) على اليدان ، والثاني على التضمين في (٩) ،
(١٠) ، وفي الحالتين فانه يجب الا يلمس كل من الكنيتين والكميين الارض .

Roue à l'équilibre.

عجلة للوقوف على اليدين



شكل (٦٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — البدء بعمل عجلة بدون انطلاق مع رفع ركبة رجل الارتقاء .
- ٢ — الارتكاز على قدم الارتقاء (اليسار) مع خفض الذراع الايسر ، حيث يكون خط الكتفين متوازي على محور التقدم .
- ٣ — ترفع الرجل الحرة ، حيث ينخفض الجذع جانبا ، مع استدرة اصابع اليد اليسرى للخارج .
- ٤ — الارتكاز من الذراع الايسر الممتد، ويتم الدفع الخفيف من الرجل اليسرى .

- — الدفع من الرجل اليمنى والدوران من اليسار حتى يسهل الارتكاز من اليد الثانية للوقوف على اليدين ويعاد هذا التمرين كليا حيث يتكون ممر بالوقوف على اليدين على الخراج الايسر .

الإخطاء : Fautes

- * ثنى إمامى من الجذع فى (٣) ، (٤) .
- * تؤدى الخراج الحرة (اليمنى) حركة محصورة بدلا من المرور على أعلى للرأس .
- * وضع اللدان على اليسار أو اليمين من خط التقدم ، ويتواجد للامام فقط الارتكاز الارباع (التقدم اليمنى فى البداية ، التقدم اليسرى ، اليد اليسرى واليمنى) وتكون محصورة على نفس الخط .
- * تكون الحركة مقنونة مثلما يحدث فى العجلة بدلا من أدائها ببطء ، أو وضع الأجزاء المختلفة بطريقة صحيحة واحدة تلو الأخرى .

الباب الثالث

اولا : الشقلبات على اليدان

Sauts de Main

تعريف Deflation

هي عملية دوران الجسم حول نفسه للامام مع الارتكاز من اليدين على الأرض .

Saut de main après quelques pas.

الشقلبة على اليدان من الانطلاق



شكل (٦١)

للتواحي الفنية : étude et pédagogie

١ — من الجرى الارتكاز على الكعب الايمن للامام .

٣٠٢ — دفع بسيط من اللقدم اليمنى (الحجل على التخم) ، حيث يميل الجذع للامام ليختل التوازن على امتداد الرجل الخلفية ، ثم تمتد الذراعان للمستوى الامتى للامام ، مع رفع الرجل اليسرى بحيث تكون مثنوية من الركبة (نفس الميل) نفس النسق مثلما يحدث فى اللبده لعمل عجلة — يوجه للنظر لاعلى) .

٥٤٤ — الارتكاز على قدم الارتقاء، (اليسرى) من مسطحها حيث يميل الجذع تجاه الأرض ، وتمرجح الرجل الخلفية لاعلى ، وتمتد الذراعان اماما لتوضع على امتداد الرجل الخلفية والجذع . حيث تمتد ايضا الرأس مع تثبيت النظر على اليدين . ثم يتم ملاسة اليدين للأرض بالاصابع . وتوضع اليدين بأنتساع الصدر ، بحيث تستدير أصابع اليد للاتجاه الخارجى (تتوازى السبابتان) مع ملاحظة امتداد التمام للرجل الخلفية والجذع والذراعان ، وتوضع اليدين على بعد كاف من قدم الارتقاء، لتحقيق هذا الامتداد .

٦ — ويتم نى الحال الاحساس بالتلامس من الاصابع للأرض حيث تمرجح الرجل اليسرى (رجل الارتقاء) للخلف و لاعلى بطريقة تلحق بها الرجل اليمنى قبل للوضع العمودى حيث تمتد الذراعان لهتدادا زائدا . (الوصول لوضع الوقوف على اليدين) .

٧ — عندما يمر الجسم على المستوى الراسى يتم الدفع بقوة الذراعان الممتدة وهنا يحدث دفع لا مركزى يعطى الجسم دفعا قويا ويظهر فى حالة توافق حيث يحدث تقوس بسيط بالجسم أثناء مرحلة الطيران .

٨ — المد الكامل من مقدمة الاصابع حتى أصابع القدم .

١٠٠٩ — مقابلة الأرض بمسطح القدم للوصول لوضع الوقوف ، وتبقى الذراعان على نفس الوضع للهد العمودى عن (٤) ، (٥) . ومن اللوضع (٣) حيث يثبت النظر على اليدين .

الخطأ Fautes

* تصور الميل للامام صورة (٣) .

* عدم امتداد الذراعان للامام على امتداد الجذع .

* وضع الذراعان على الأرض قريبا جدا من قدم الارتقاء، حيث يختل التوازن للامام وتمر للكتتان للامام من اللوضع العمودى من نقطة الارتكاز لليدين (نتيجة للخطا السابق) .

* ثنى الذراعان والراس (الاتجاه للدرجة الامامية) .

* عودة الرجل الخلفية ببطء جدا .

* تصور الدفع من الذراعين واليدين لحظة عودة رجل الارتقاء . .

* عدم لمس راحتي لليدان للارض ممي أية لحظة .

* ثنى الجذع على الساتين قبل ملاسة الارض .

Rythme التوازن الحركي

يعتبر الريتم ذو اهمية كبرى في الشقلبة على اليدين ، فهناك اولا زمن

ضعيف ، وثبة اختلال للتوازن (الميل للامام)

قوى جدا ، وبعدها زمن انفجاري explosif وفيه توضع الايدان على الارض

ثم اطلاق الرجل الخلفية والدفع والمد من الذراعين (٧،٦،٥) .

تمرينات تاهلية وطريقة السند :

* يقوم اللاعب بالتدريب على الاقتراب مع عمل حمله على احد للرجلين، واختلال

التوازن للامام .

* يقف اللاعب امام حائط او بجانب الزميل ويؤدي الوقوف على اليدين

ويمسك الزميل عند مفصلي ركبة اللاعب .

* من وضع الوقوف على اليدين يقوم اللاعب بعمل دفع بالكتفين بمساعدة

الزميل .



شكل (٦٢)

* للوقوف على اليدين مع زيادة سرعة المرجحة .

* يركز اللاعب على مرجحة الرجل الحرة الخلفية لأعلى .

* يقوم اللاعب بعمل الشقلبية الامامية على اليدين ويتف الزميل بجانب اللاعب واضعاً يد على الكتف والاخرى على الوسط ويستقبل اللاعب على كتفه الايمن ثم يقوم بدفعه مرة اخرى للرجوع للموضع الابتدائي ماراً بالوقوف على اليدين حتى يتعلم اللاعب المرجحة السريعة للوقوف على اليدين وكذا يتم دفع الأرض حتى يحصل على الاحساس الصحيح للطيران .

* يقف اللاعب على مقعد سويدي او الجزء العلوى من الصندوق المقسم ويؤدى الشقلبية الامامية على اليدين بالسند .



شكل (٦٣)

* من التمرين السابق تزداد المرجحة والسرعة .

* عمل الشقلبية الامامية على اليدين بالحجل على الجزء العلوى من الصندوق أو المقعد السويدي .

* التمرين السابق على الأرض وبمساعدة الزميل .



شكل (٦٤)

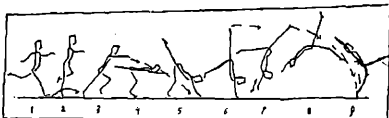
* ثنى الذراعان والرأس بترك الساتين ممتدة في الفنى على الجذع (السقوط على الكعبين ثم الجلوس) .

طريقة السند : Aide et parade

نفس طريقة السند السابقة .

Saut de main sur une jamb.

الشقلبة الالمانية على البدان للهبوط على رجل واحدة



شكل (٦٦)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ٤٣٤٢٠١ - نفس البداية كما في الشقلبة على اليدين السابقة .
- ٥ - تدفع بقوة الرجل الحرة (اليمنى) للخلف ولأعلى .
- ٦ - رجل الارتقاء تدفع برفق ولكنها لا تلتحق بالرجل الاولى .
- ٧ - يتم الدفع من الذراعين والقذف لأعلى ، والمسد الكابل وتحفظ الرجلين بنفس لزاوية (زاوية الاتساع)
- ٦٠٨ - المد القوي من الرجل اليمنى (رجل الهبوط) والتي تثني بخفة جدا لايجاد نقطة الارتكاز الصحيحة تحت مركز الجاذبية ، وتحفظ رجل الارتقاء بوضع الامتداد لأعلى كلما امكن ذلك ويكون كل من الجذع والرأس والذراعان في حالة امتداد كامل .

الاخطاء : Fautes

* للبداية ، نفس للبداية كما في رسم (١) .

* اطلاق رجل الارتقاء، تلحق بالرجل الحرة ، وهذا يعنى قفل للزاوية بين الرجلين — وكلما كانت هذه الزاوية مفتوحة كلما قلت خطورة الاصطدام بالأرض عند الهبوط .

* الثنى الشديد من رجل الهبوط .

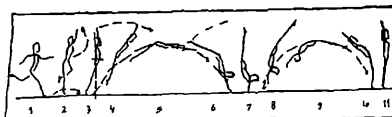
* اعادة اتصال القدم على مسطحها والاستدارة للخارج .

* ترك الرجل الحرة تاخذ طريقها للهبوط .

ولنجاح هذه الحركة يجب على اللاعب ان يحقق مقدا انطلاقا جيد جدا على ان يكون خط التغذية عالى جدا (١٩٠٨٠٧) .

Saute de main appel des deux pieds (flip flap en avant).

للتقلبة على اليدين بالارتقاء لأزوى (شقلبة خلفية على الابدان للامام)



شكل (٦٧)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٣٠٢٠١ — من الجرى ، آرتكاز المستقيم للامام ، ثم عمل وثبة مع رفع الذراعان للوضع العمودى ، والفتح بالرجلين لاداء ميل خفيف للامام، ثم اند الكامل للجسم .

٦٠٥٠٤ — الفتح لاعلى وللامام ، مع الثنى الخفيف من الجذع على الرجلين، حيث تبقى الذراعان فى حالة امتداد عمودى ، مع توجيه للنظر تجاه منطقة التلامس .

وهذه هى الوثبة الاولى ويقال انها (Flip)

٧ - يتم ملاسة البدان للارض مثلما يحدث فى الشقلبة على اليمين وذلك لتجنب ملاسة الأرض براحتى البدان ، وتبقى الذراعان فى حالة امتداد كامل .

لد النشط من الرجلين على الجذع بحيث تكون متوازية مع دفع الذراعين، وهذا المد للكمال يكون متفجرا .

١٠،٩٠٨ - الدفع بالمد للقوى مع اعادة الملاسة والتوقف (وهذه هى الوثبة الثانية ويقال انها Le Ftap

الأخطاء : Fautes

- * ميل غير كاف أو كبير جدا فى (٣) .
- * انثناء الجذع على الرجلين باسهاب فى الوثبة الاولى .
- * وضع البدان قريبا جدا من القدمين والميل للامام فى الوثبة الثانية .
- * القصور فى الامتداد العنيف للدفع على اليمين .
- * يجب ان تحمل الوثبات على حركة مقذوفة وحساسة بالتساوى حتى يحدث تناسق منتظم حيث تكون نقط الارتكاز الثلاث (القدمان ، اليمين، القدمان) تعمل فى تتابع زمنى على مراحل متساوية .

طريقة السند : Aide et parade

- الارتكاز على الركبتين ثم وضع يد على الكليتين والاخرى على الكتف .

تعريف : Definition

الشقلبة الامامية على الرأس عبارة عن حركة دوران الجسم للامام بفعل امتداد الرجلان المنثنية على الجذع حيث تتركز اليدان والرأس على الارض .
و من الضروري قبل ان تعطى اللاعب اى تمرين ان نزوده باوضعا صحيحة من القاعدة وذلك مثلما يحدث فى مراحل التعليم .

١ — يتعرض للاعب فى المقام الاول الى وضع الوقوف على الرأس مع وضع اليدين تقريبا الى حد ما من الرأس حيث يتخذ وضع الاتزان الجيد لى يستقر وزن الجسم على الجبهة .

٢ — ويعتبر هذا الوضع هو المرحلة الاولى من الشقلبة الامامية على الرأس حيث يتم ثنى الرجلان على الجذع وتبقى كل منهما فى حالة اتزان كامل على الجبهة ، حتى يحدث تعويض للوضع للامام من الكفلين ، ويكون الظهر فى حالة مسطحة مكونا مع الارض زاوية من ٦٥ الى ٧٠ درجة تقريبا وتبقى الرأس فى حالة امتداد دائما .

٣ — المد العنيف من الرجلين على الجذع متوافقا مع الدفع الحادث من الذراعين فى الاتجاه المعطى بواسطة انحناء الجذع ، وهذا يعنى ان الدرجة ستكون من ٦٥ : ٧٠ درجة تقريبا . وتكون الرأس فى حالة امتداد .

طريقة السند : Aide et parade

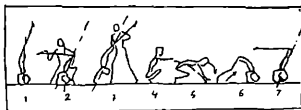
١ — يتخذ للسند وضع الجلوس نصفا بوضع ركبته على الارض بجانب اللاعب، ويتوم بسنده فى الوضع رقم (٢) حيث توضع يد على الظهر والاخرى على الرجلين حتى يجعله يستعيد بالتبادل ولعدة مرات مايلى

الوضع في (١) ، (٢) لكي يشر بالانزان في هذا الوضع النصف
مكوس .

٢ - بعد ذلك يتف الساند بجانب اللاعب ، ويضع يد على الظهر والاخرى
على الرجلين لتجنب لتوقع للامام على الظهر .

٣ - ويؤدي نفس العمل للاداء الفنى من بداية وضع التكور المتزن السخراع
للامام .

٤ - الميل للامام بحيث توضع اليدين على بعد كاف للامام من التضمين .



شكل (٦٨)

٥ - توضع الراس على الأرض بخفة للامام بمساعدة اليدين وعلى المتمة
حيث تؤدي مرحلة من الزراعين .

٦ - دفع الرجلين للوضع نصف المكوس ، ويتم للسند في هذا الوضع
من المساعد .

الأخطاء : Fautes

* وضع الراس للامام بعيدا من اليدين وبناء على الوضع السابق تمتدالذراعان
كثيرا في لحظة ثنى الرجلان على الجذع (وضع رقم ٢) . وعليه فانه
لن يستطيع ان يؤدي دفع كاف عند اداء المد السريع (المخدوف في رقم ٣) .

* وضع منتصف الراس احيانا على الأرض بدلا من الجبهة، وعليه فان الراس
ستكون في حالة انثناء وتميل لعمل دحرجة في لحظة الثنى رقم (٢) .

* قصور الانزان في رقم (٢) .

- * تمويض زائد من الكفلين .
- * قذف عمودى زائد .
- * تعويض زائد باختلال التوازن للامام مما يؤدي لدخول الارض كمانق نى
المرحلة النهائية .
- * القصور نى آداء الذراعان .
- * الدفع المبكر للذراعين .
- * توافق ضعيف لدفع الذراعان الممتدة (الرجلان والراس على الجذع) .

الريتم Rythme

من بداية للوقوف على الراس يبدأ الانحدار ببطء حتى الوضع رقم (٢) ثم يلى ذلك الاداء الانجبارى نى (٢) ومن هذا الرضع يتم الميل ، وتوضع اليدان والراس على الأرض ببطء ، ثم يحدث الدفع البسيط نى (٢) ، (٤) ثم يتم القذف بعد ذلك .

Basule sur la tête depart debout.

الشقلبة على الراس من الوقوف



شكل (٦٩)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — اخذ وضع الوقوف المستقيم ، ثم ميل الجذع بخفة للامام ، والذراعان للخلف .

- ٢ - ثنى الركبتان على مسطح القدمين ، حيث يبدأ الميل للامام .
- ٣ - الثنى للعميق على الركبتين حيث يتوازي الجذع على الأرض ، وتدفع الذراعان للامام ، ثم تتجه اليدان للامام لأخذ مكانها على الأرض .
- ٤ - توضع الارس على الأرض بخفة وعلى الجبهة للامام بمساعدة اليدان ، مع فرملة من الزراعين .
- ٥ - فرد الركبتان وميل الجذع للامام .
- ٦ - البد القوي من الرجلين على الجذع بحيث يتوافق مع الدفع من الزراعين والمد من الراس .
- ٧ - مد كامل مقذوف بقسوة .
- ٨ - توجه الرجلان بخفة للامام تجاه الأرض ، حيث يكون الهبوط على مسطح للقدمين ، والصدر والحوض مدنوع للامام .
- ٩ - وضع الوقوف الذراعان ممتدة .

الإخطاء : Fautes

- * حتى الوضع رقم (٥) فان الإخطاء مشار إليها في رقم (١).
- * الثنى من الراس في لحظة الدفع من الزراعين .
- * ثنى الركبتان اثناء الثنى على الجذع .
- * ثنى الركبتان في الهبوط بدلا من مدحما .

طريقة السند : Aide et parade

يرتكز الساند على للركبتين بجانب للاعب كما في رقم (١) ، ويضع يد على الظهر والاخرى تحت الرجلان . المسكك بالاولى ، والانطلاق مع الثانية والمصاحبة في خط للتغف .

ومن وضع الوقوف فمن الابكان تنفيذ هذا التمرين على مقدمة مقعد
سويدي او على الارض بدفعة خفيفة للامام .

Bascule sur la tête, réception accroupie.

للشعلة على الراس — الهبوط فى وضع المتكور



شكل (٧٠)

للنواحى الفنية : étude et pédagogie

بداية هذا التمرين قد وضحت فى الوضع المتكور ، ويعتبر هذا التمرين
معروف جدا بانه يمكن آدائه من بداية اوضاع اخرى . (الوقوف ، من الوقوف
على الراس ، بعد درجة ، ٠٠٠ الخ) .

١ — وضع المتكور المتزن للذراعان اصاما .

٥٤:٣٤٢ — نفس الخطوات كما فى ٦٠٥:٤٠٣ السابقة .

٧٠٦ — بعد ابد النشاط للكمال والذي يتيح الحركة للتدفئة ، يتم دفع عنيف
من جزء من الراس والذراعان والجزء الآخر من الرجلين المنثنية على
الجذع .

٨ — الهبوط المنثى على مسطح القنصين فى الوضع المتكور العميق والذراعان
للأمام .

للأخطاء : Fautes

* حتى الوضع رقم (٥) ، نفس الأخطاء التي اشير لايها عاليا .

* نفس الرجلان كثيرا تحت الكفلين .

* عمل ثنى من الذراعين والراس وذلك بترك الرجلان في حالة امتداد مما يؤدي للوقوف على الكفلين .

طريقة السند : *Aide et parade*

نفس الطريقة السابقة .

Plusieurs bascules de suite.

عدة شقلبات متتامة على الراس



شكل (٧١)

النواحي الفنية : *étude et pédagogie*

من (١) الى (٨) انظر الشقلبة على الراس رقم ٣

من (٩) الى (١٥) انظر الشقلبة على الراس رقم ٢

ويتميز الأداء للشقلبات بالسرعة مع الهبوط المتكور وذلك بوضع الزمن الثاني القوى «انكسار الجسم» أثناء القذف (٨،٧،٦) . وكلما كانت القسامين متحركة للامام في الهبوط كلما كانت حركة اختلال التوازن للامام من بداية الشقلبة التالية اسرع .

ويمكن الاحتفاظ بالأداء المتميز في اطار التغير للوقتى الزمنى والسمة من القذف للنهائي من الشقلبة على الراس الاخيرية .

FLIP — FLAP

ثالثا : الشقلبة الخلفية على اليدين

تعريف : Définition :

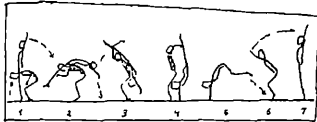
الشقلبة الخلفية على اليدين هي حركة دوران الجسم دوره حول نفسه للخلف مع الارتكاز باليدين على الارض (شقلبة للخلف) .

ومصطلح نيلب — فلاپ Flip - Flap يرجع الى الضربة الناتجة من ملاسة اليدين والقدمان للارض ، وينطقها الكثيرون فليك — فلاك Flic - Flac وربما يرجع هذا الى الاذن . وطبقا للجزء الذى نقوم بدراسته فنحن نفضل الاصطلاح الاول .

دراسة الأداء الفنى :

تحتاج حركة الشقلبة للخلفية على اليدين الى درجة كبيرة من مرونة العمود الفقري وخاصة فى الجزء المتوسط من الجسم ، ولذلك نانه يجب ادراك الخطوات التى تتكون منها هذه الحركة وفهما جيدا لنواحيها الفنية . وتتكون هذه الحركة من عدة اجزاء كما يلى :

الجزء الاول :



شكل (٧٢)

١ - يقف اللاعب فى وضع الوقوف فتعا (الرجلان مفتوحتان قليلا) للذراعان

عالياً • ويقف المساعد خلف اللاعب في وضع ميل الجذع أماماً والرأس
بين رجلَي اللاعب •

٢ - يبدأ المساعد في تعديل وضعه حيث يقوم بمسك ساقَي اللاعب ويجعله
يؤدى شقلياً على ظهره وذلك بالماد الكامل من اللاعب مع التركيز على المد
المعوى والرأس •

٣ - يستمر المساعد في التعديل ، ويقوم اللاعب بالنظر الى الأرض حيث
يعرج يديه •

٤ - الملامسة باليدين للمرور لوضع الوقوف على اليدين •

٥ - تجميع الرجلان بالثنى على الجذع •

٦ - الدفع بالذراعين ثم المد حيث تمر اليدين للأمام •

٧ - للوصول لوضع الوقوف المعتدل •

ويقوم الساند بدفع اللاعب أولاً ببطء مع مسكه جيداً من الساقين ، ثم
يعدل وضعه بسرعة نتيجة تفضفه بخفه •

الجسزء الثاني :



شكل (٧٣)

١ - يتخذ اللاعب وضع الوقوف ، ويستلقى المساعد على ظهره مع وضع
قدماه تحت كفتلي اللاعب •

٢ - يعيل اللاعب للخلف ، وتكون الرأس والذراعان ممتدة ، ويدعم المساعد
لللاعب •

بسنده بالقدمين المنثنية وبخفة (مع امتداد يده لاعلى تجاه كتفى
• للاعب) .

٣ -- تصل الكتفين لتتلامس مع ايدى المساعد حيث يتم الدفع بالرجلين
لأداء، ثمغلبة بالارتكاز على الكتفين .

٤ — بصاحب المساعد للاعب حتى ملاسة يده الارض .

٦٠٥ — عودة الرجلان للوصول لوضع الوقوف .

وهذه المرحلة تتطلب جانب كبير من شجاعة للاعب .

الجزء الثالث :

١ — وضع الوقوف المتزن ، اليدان عموديتان .

٢ — نصف انثناء ، على الركبتين وبميل خفيف للخلف ويحتفظ بالمد للعمودى
والراس عمودية ، ويجلس المساعد الرجلان مفتوحتان خلف اللاعب ،
وتوضع اليد اليسرى على مسطحها داخل محور الجسم على منطقة الكليتين
ثم توضع اليد اليمنى تحت الكتل الايمن .

٤،٣ — المد من الرجلين المتوافقتين مع المد من الرأس . ويقوم المساعد بمساعدة
للاعب على المرور من فوق راسه .

٥ — ملاسة الارض ، تجميع الرجلان .

٦ — الدفع من الخرايعن للوصول للوضع العمودى .

ونحن نطلب حينئذ دئع قليل ، ولكن نعطى نقطة ارتكاز ثابتة داخل
الجزء الاول ، وهذا يتطلب شجاعة اكثر .



شكل (٧٤)

الجزء الرابع :

قبل أن نطلب من اللاعب القاء نفسه للخلف ، فإنه يجب تبصيره بالموقف من القاعدة . ويرتبط للنجاح في الشغلة الخلفية على اليدين بوضع الذراعين والرأس بالنسبة للجذع لحظة البداية . ثم بعد ذلك الوضع من العائق للذراع والرأس والجذع وذلك بالنسبة لمنتطة الارتكاز — الميل .

١ — إن أكثر الطرق فاعلية هو وقوف اللاعب في وضع مستقيم ، الذراعان أفقية .

٢ — ثني الجذع للامام مع تسطحه ، وتمتد الذراعان عموديا ، وتكون الرأس مرفوعة ، والرجلان ممتدتان ، والكفلين مسحوبان بخفة قليلا للخلف ، ويكون الوضع الأخير منزن ومتحكم فيه .

٣ — في هذا الوضع تكون القدمان على مسطحها ، مع ثني الركبتان . (ويشبه هذا الوضع الجلوس على كرسي) ، ثم عمل اختلال للتوازن للخلف ، وتكون كل من الذراعان والرأس مدفوعتين على الساقين .

٤ — الحد الكامل مهيا للخلف وذلك بوضع يد على الرقبة .

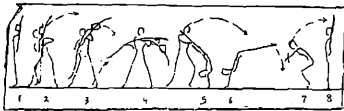


شكل (٧٥)

- * يعتاد المبتدىء من بداية الشعور بالميل للخلف لحظة الدفع من الرجلين الى عمل تعويض بتحريك الحوض للامام .
- * الاقتصار في التقذف للذراعين والراس لاعلى وللخلف .
- * الاقتصار في دفع الأرجلان .

تلخيص :

- ١ - اخذ وضع الوقوف مستقيما ، الذراعان عموديتان .
 - ٢ - للثنى من الركبتين ، والميل الخفيف للخلف .
 - ٣ - يجلس السائد على الجانب ، ويضع يد تحت للكفيلين ، والاخرى على مسطح الظهر .
- وفي الامكان اعطاء اللاعب ثقة كبيرة لآداء الحركة وذلك بوضع مساعدان واحد على كل ركبة من اللاعب .
- ٣ - الدفع ثم المد الكامل حيث تمتد الراس للخلف .
 - ٤ - مصاحبة اللاعب حتى يلامس الارض .
 - ٥ - تجميع الرجلان بالثنى على الجذع .
 - ٦:٧ - الدفع ، والعودة للوضع العمودي ، للذراعان للامام .

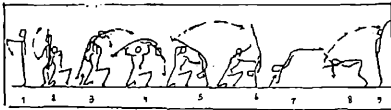


شكل (٧٦)

الجزء الخامس :

انطلاقا مما سبق ذكره يقوم اللاعب الآن بإداء الحركة بمفرده وذلك بعد أن تم استيعابها .

- ١ - وقوف الذراعان اماما .
- ٢ - المد الكامل (انظر Table)
- ٣ - ملاسة اليدين للارض ، لليدين مازالت متأخرة .
- ٤ - المرور بوضع الوقوف على اليدين وتعود الرجلان بسرعة .
- ٥ - الثني من الرجلين الممتدة على الجذع ، والدفع من الذراعين في آن واحد
- ٦ - تصل القدمان للارض مع انثناء خفيف من الركبتين حيث ترتفع الذراعان اماما عاليا .
- ٧ - للوصول لوضع الوقوف المعتدل .



شكل (٧٧)

الاصطفا : Fautes

- * خطأ، الانطلاق أنظر N . ١٧
- * الثني من الذراعين عند الهبوط (٥) .
- * انكسار من الجسم غير كاف وعنيف . وتعود القدمان للملاسة للارض قريبا جدا أو بعيدا جدا من تسكين اليدين ، حيث يقل الاتزان في (٩) .

* للتصوري الدفع من الذراعين في (٧) .

* الصعود الصعب للوضع .

* انخفاض الذراعان في (٩) ، (١٠) قبل الصعود للوضع . « تعود سي ،
على المتارمة الحالية والتي تولد التسلسل من التمرينات الأخرى » .

طريقة المسند : Aide et parade

يجلس المسند على الركبتين وعلى جانب اللاعب ، ويضع يده تحت الكفل
والأخرى على الكليتين ، ويقوم بمصاحبته بإعطائه دفعة خفيفة مرتكزة على
منطقة الكليتين إذا كان اللاعب في حاجة إليها .

Flip flap en marchant par sursaut demi - pirouette.

نصف لفنة من المشي للمنقلة الخلفية



شكل (٧٨)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - عدة خطوات من المشي أو الجري للامام .
- ٢ - وثبة ثم عمل نصف لفنة .
- ٣ - الهبوط على مسطح للتقدمين للوجه للخلف والذراعان خلفا مع الميل خلفا
بخفة كما جاء في (٢) من ٧
- ٤ - يتم الدفع وتتحرك الذراعان للامام ولاعلى ، وتوجه الراس للخلف .
- ٥ - اخذ خط التوقف للتليب Flip ثم المد الكامل .

٨٠٧ — الملاصقة باليدين للمرور لوضع الوقوف على اليدين *

٩ — كسر من الجسم ، والدفع من الذراعين *

١٠ — الهبوط على القدمين *

١١ — الوصول لوضع الوقوف *

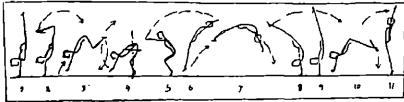
الإختصاص : Fautes

* أخطاء، من اختلال التوازن (الميل) في (٣) *

* الإخطاء الفنية من للفليب Flip

Flip Nap de la courbette.

لاوقوف على اليدين للشقلبة الخلفية على اليدين



شكل (٧٩)

قنواحي الفنية : étude et pédagogie

٤٠٣٠٢٠١ — القنوس (ثنى الركبتان) *

من ٥ الى ١١ — نفس المبادئ، السابقة *

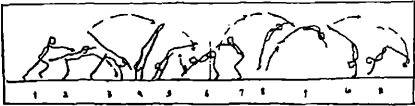
ويعتبر هذا التمرين هو نفس للتمرين السابق ولكنه يؤدي بريتم أكثر سرعة ، ويستخدم فيه حركة الكرياج من الرجلين للقنوس ولايجاد نقطة تلاصق لتخمين على الارض ، ويوجد عندئذ زمن للتعلق في (٣) الذي يؤدي لضربه على مسطح القدمان وارتداد الزمن ، ويجب ان تكون هذه الضربة على الارض نشطة جدا وسليمة (وضع علامات ارشادية صورة ٤) *

الإختطاء : Fautes :

- كما في الشقلبات السابقة .
- وضع سى، لتقدمين وذلك بالمقارنة مع الليدين في (٤) .
- المسحوق على الكعبين في (٤) .
- ترك الزراعان تسقط بدلا من مرجحتهما في الحال في (٥) (زمن التعلق) .

Flip - flap de la rondade.

عجلة مع نصف لفة - للشقلبة الخلفية على اليدان



شكل (٨٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- من ١ : ٦ - عجلة كلاسيكية .
 - ٧ - يعدل الجذع وتمرجح الزراعان .
 - ٨ - الدفع ثم المد الكامل للجسم .
 - ٩، ١٠، ١١ - نهاية الشقلبة الخلفية على اليدين .
- وسعة الريتم في هذا التمرين يمكن أن تكون مختلفة وذلك حسب رغبة اللاعب في العمل على متابعة الحركة باستخدام تمرين آخر .
- وفي حالة أداء تمرين نهائى فإننا سوف نركز على رفع خط التخطف للفتيلب فلذا ، كنتيجة لنتطة الملاسة بالتقدمين للارض لحظة الارتداد بعد العجلة (٦) .

الباب الرابع

Sauts périlleux avant

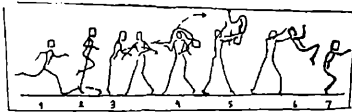
اولا : الدورات الهوائية الامامية

تعريف Définition

يمكن تعريف الدورات الهوائية الامامية بانها عبارة عن عملية طيران للجسم للامام ولاعلى لعمل دورة هوائية وذلك بدوران الجسم حول نفسه

Saut Périlleux avant (aide "Sans de panier")

دورة هوائية أمامية - بالمساعدة



شكل (٨١)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - الجرى عده خطوات .
- ٢ - عمل وثبة بكلتا الرجلين . مع ثني الذراعان بخفة .
- ٣ - الدفع من القدمين للارض . حيث يميل الجذع بخفة للامام عندما يرتفع الجسم لاعلى فتحة ، فيتم ثني الذراعان حتى زاوية مستقيمة لتتلاحم داخل الذراعان المنقنية للزميلين الواقفين على جانبي اللاعب .

٥٤ - تكون الذراعان خطما ، حيث توجه الكنلين لاعلى ، وتضغط الراس بقوة علي الصدر ، وتثنى الركبتان على الصدر للوصول لوضع التكور حيث يصاحب المساعدان بأيديهم الحرة اللاعب داخل دورانه وذلك بدتمه من الساقين .

٦ - سحب الذراعان ثم تمتد تجاه الارض .

٧ - الهبوط على الارض بالئنى الخفيف ، ثم العودة لوضع الوقوف .

الأخطاء : Fautes

* عمل مد في لحظة الارتفاع بدلا من تجميع الساقين وثنى الراس عند توجيه الكنلين .

* دفع غير كاف (يمكن استخدام ترمبولين لتحسين هذا الدفع) .

* غالبا ما يكون لدى اللاعب المبتدى، اتجاه الى ان يؤدي الارتفاع، بقدم واحدة

Saut périlleux avant appui des mains dans les mains de deux camarades.

دورة هوائية امامية مع ارتكاز اليدين بأيدي زميلين



شكل (٨٢)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - يتف لللاعب على جانبي الزميلين ، ويمسك للزميل بد اللاعب والآخر يقوم بمسك اليد الاخرى .

٢ - تؤدى عدة خطوات من الجرى .

٣ - عمل ونبذة .

٤٣ - يتم الدفع لاعلى وللإمام بحيث يخفل توازن للجذع بخفة للإمام ولكنه يكون في حالة امتداد .

٥ - عند وصول جسم اللاعب لاعلى نقطة يتم ثني الركبتان مع ثني الراس على الصدر ، حيث تبقى يد المساعدان حرة لكي يساعدها على اللف . فيقوم الزميل الاول بمسك الرقبة ، والثاني يقوم بالدفع تحت الساقين ، كما في رقم (١) .

٧٠٦ - نهاية اللف بحيث لا يترك المساعدان يدا اللاعب .

٨ - تتم الملامسة الخفيفة من القدمين للأرض ومد من الجذع والأضراس وبصاحب المساعدان اللاعب حتى نهاية الحركة .

٩ - الوصول لوضع الوقوف .

الإخطاء : Fautes

نفس الإخطاء السابقة .

Saut Périlleux avant parade au filet.

دورة هوائية امامية - الأداء على شبكة



شكل (٨٣)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

في هذا التمرين سوف يتحرر اللاعب من مساعده الزميلين ويتوم بمفرده

الدفع .

١ - عدة خطوات من الجرى .

٢ - وثبة مع مرجحة الذراعان بليونة للامام ولأعلى .

٣ - ملامسة الأرض (او على تره بولين من الرتوف) من مسطح القدمان ،
وبالذ الكامل حيث تتعامد الذراعان ، وتكون الرأس مستقيمة وذلك بميل
خفيف للامام .

٤ - الدفع بكلتا القدمين للوصول بالجسم لأعلى وضع .

٥ - ترمج للذراعان بسرعة لأسفل و خلفا حيث يتكور الجسم ، وتثنى
الرأس على الصدر مع ثنى الركبتين على الجذع ، وتعود الذراعان لمسك
عظم للقصبة .

٦ - يقف ستة مساعدين على الاقل وجها لوجه ، ويمسك كل اثنين منهم
باليدين شبكة نولي بول Volley - ball على سبيل المثال كما في
(٤ ، ٦) ويقف المساعدون بطريقة تتوازي مع خط الترمبولين حيث
توضع حافة الشبكة على بعد حوالي ٥٠ سم للامام وعلى ارتفاع حوض
اللاعب .

٧ ، ٨ ، ٩ - الدرجة داخل الشبكة ثم للهبوط على الأرض .

الأخطاء : Fontes

١ - وضع سيء للذراعين عند الدفع .

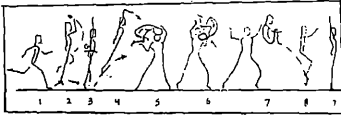
٢ - الدفع والقدمان مسطحتان .

٣ - تلامس الكعبين للأرض

٤ - الميل الزائد لحظة الدفع .

سنت périlleux avant parade à la "claque"

دورة هوائية أمامية (الأداء، بالتلامس)



شكل (٨٤)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

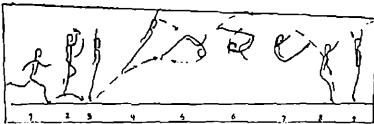
- ١ ، ٢ ، ٣ - بعض الخطوات من الجرى ، ثم الدفع .
- ٤ - يرتفع الجسم وهو ممتد .
- ٥ ، ٦ - التجميع (يصاحب الساند اللاعب بالانتقال جانبا على الركبتين مع وضع نقطة ارتكاز على الرقبة بمعنى السند من الرقبة) .
- ٧ ، ٨ - امتداد اجزاء الجسم ، ثم للهبوط بالتلامس الخفيف .
- ٩ - وضع الوقوف العادى المستقيم .

الأخطاء، Fautes

نفس الأخطاء السابقة .

Saut périlleux avant carpé

دورة هوائية أمامية منحنية



شكل (٨٥)

الأنواح الفنية : étude et pédagogie

- ١ ، ٢ ، ٣ — أخذ خطوة من الجرى ، ثم عمل وثبة ثم الدفع .
- ٤ — يبقى الجسم فى حالة امتداد حتى الميل للامام وتكون الذراعان عموديتان
- ٥ — انكسار من الجسم بتوجيه الكتلين لاعلى وذلك بعمل ثنى عنيف من الجذع حتى تضيق لزاوية بينه وبين الرجلين حيث تتجه الراس لأسفل ، وتنخفض الذراعان للجانبين للوضع الجانبى مع دوران الجذع ثم تتجه البدان للأرض .
- ٦ — يتشكل الثنى ، وتتجه الراس للمس الساتين ، ويثبت النظر على الركبتين .
- ٧ — تنخفض الرجلان تجاه الأرض ، ويتعدل وضع الراس .
- ٨ — الهبوط على القدمين مع ثنى خفيف من الركبتين .
- ٩ — أخذ وضع الوثف العادى المستقيم .

الإخطاء : Fautes

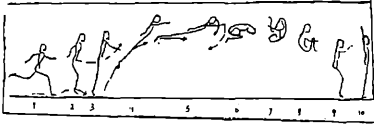
- * للصور فى الدفع (محاولة آداء، الحركة باستخدام ترامبولين مطاط)
- * ميل غير كاف أو ميل كبير جدا فى (٤) .
- * انكسار الجسم فى (٥) بقوة غير كافية .

طريقة السند : Aide et parade

باستخدام زميلين ، على جانبى اللاعب ، مسك ذراعى اللاعب لخطئة مدعها جانبا .

Saut Périlleux avant au vol.

دورة حولية امامية من الطيران



شكل (٨٦)

التواحي الفنية : étude et pédagogie

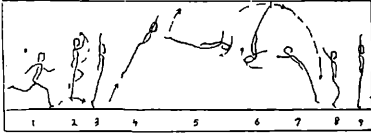
- ١ — بعض الخطوات من الجرى .
- ٢ — عمل وثبة مع توجيه الذراعان على الجانبين وبخفة للخلف .
- ٤،٣ — الدفع بالتقدمين لأعلى وللإمام مع تأرجح الذراعان من الخلف للإمام، مؤدية من حركاتها المبرجة ميل متدرج في المد من الجسم .
- ٥ — المد الكامل للاتجاه الافقي للجسم بحيث تكون الرأس ممتدة مع تثبيت للنظر على اليدين .
- ٦ — تتجمع الرأس والذراعان بعنف في التقريب (بما في آن واحد مع فني للركبتين على الصدر) مؤدية الدوران .
- ١٠،٩،٨،٧ — اللف الغير متجمع ، ثم الهبوط على القدمين مع وجود فني خفيف في الركبتين ثم مدهما للوصول لوضع الوقوف العادي .

الإخطاء : Fautes

- * عدم تأرجح الذراعان بطريقة كافية للإمام .
- * للصور في الدفع (باستخدام ترامبولين مطاطي في الوقوف) .
- * تغيير الريتم .
- * تجنب منكسر ومتاخر جدا (الوقوف على الظهر) .

Saut périlleux avant tendu tendu (ou cambré).

دورة هوائية أمامية مستقيمة



شكل (٨٧)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٣٠٢٤١ — أخذ عدة خطوات من الجرى ، ثم عمل وثبة ، ثم الدفع والذراعان عموديتان .

٤ — يرتفع الجسم بانثناء خفيف جدا (الرجلان على الجذع).

٥ — انكسار من الرجلين للاتجاه الخلفى (المد القطنى للقوى) فى الوقت التى تنثنى فيه الرأس على الصدر ، يتم فتح الذراعان جانبا كما فى (٧) .

٧.٦ — الدوران حول محور الكتفين داخل نفس الوضع ، وتبقى الرأس مثنوية على الصدر بينما تستمر الرجلان فى الامتداد الجبر ، ويوجه للنظر على المنطقة البطنية .

٨ — ملامسة خفيفة من الرجلين .

٩ — الوصول لوضع الوقوف المستقيم .

الاطباء : Fautes

* دفع غير كاف . (لذا يستخدم الترمبولين) .

* تعتبر الرجلان والرأس كمحرك وحيد للدوران فيجب أن يعملوا فى نفس الوقت .

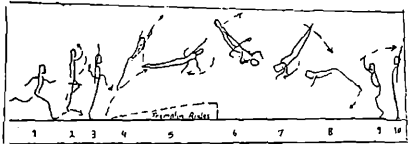
* للقصور في توجيه الكمين للاتجاه الخلفى ولاعلى في (٥) .

طريقة المسند : Aide et parade

يقوم المساند بمساعدة اللاعب وذلك بمسندته من رقبته .

Saut périlleux avant avec demi - pirouette.

دورة هوائية امامية مع نصف لفة



شكل (٨٨)

التواحي الفنية : étude et pédagogie

٤ - يرتفع الجسم بانثناء خفيف جدا .

٣،٢،١ - تؤدي نفس البداية السابقة .

٥ - تمرجح الرجلان عاليا مع ثني للراس على الصدر حيث يتشكل الدوران وفي نفس الوقت تنخفض الذراع اليسرى وتدار الراس لليمين ويبرجه النظر تحت الابط الايمن .

٦ - ثني الذراع اليسرى على الصدر .

٧ - تبدأ الراس في امتدادها ، كما تمتد الذراع اليسرى لاسفل ويبقى الذراع الايمن ممتد بانسيابية فوق الراس .

٨ - ثني خفيف من الرجلين على الجذع .

١٠٠٩ - ملامسة الارض بالتقدمين مع ثنى خفيف للركبتين ، وترتفع الذراعان
لاعلى حتى وضع الؤتوف الذراعان عمودية .

الإخطاء : Fautes

✳ نفس الإخطاء السابقة للدفع والدوران .

✳ القصور فى أداء النصف لفة وذلك بالآداء السيء من الذراع الأيسر ومن
الرأس .

طريقة السند : Aide et parade

• باستخدام مساعدان .

حيث يرتدى اللاعب حزام الوسط وبه مشبكين مثبتين على كل جانب
من جوانبه . ويمسك الساند الأول المشبك المثبت على يسار الحزام والمسار
للإمام . ويمسك الساند الثانى المشبك المثبت على يمين الحزام والمسار
للخلف . ثم يتم الدفع من ترمولين مطاطي .

ويجرى المساعدان مع اللاعب للصعود على مقعد أو مستوى مائل موضوع
على كل جانب بطريقة يستطاع بها رفع اللاعب .

Sauts périlleux arrière

ثانيا : الدورات الهوائية الخلفية .

تمهيد : Délimiton

الدورة الهوائية الخلفية عبارة عن الوثب لاعلى للوراء فى الفراغ حيث يدور الجسم دورة حول نفسه للخلف دون ارتكاز اليدين على الارض .

دراسة الاداء الفنى :

يعتبر الدفع هنا مختلفا ويؤدى بخفة عن حركة الشقلبة الخلفية على اليدين ، وغالبا ما يماق المتدى، طبقا لهذا الاختلاف .

فى حركة الشقلبة الخلفية على اليدين يطلب من اللاعب الميل للخلف من بداية الحركة ، وبالعكس فان الدفع فى الدورة الهوائية الخلفية يجب ان يكون محددا بالعمودية ، وبناء عليه يجب ان يوضع فى الاعتبار اولا ماتيل فى هذا الصدد .

١ - من وضع الوقوف على مسطح التدمان ، الراس مستقيمة والسراعاان صروعتان للامام ولاعلى .

٢ - عمل انثناء خفيف من الركبتين ، حيث تنخفض الذراعاان فى التباعد للخلف ، وهذا الوضع يعتبر هابط ، ووقفى ثم يليه فى الحال .

٣ - الدفع العمودى حيث تخرج الذراعاان بقوة من الامام ولاعلى ، وتبقى الراس فى حالة انثناء خفيف جدا وتكون الذقن قريبة من الرق مع تثبيت النظر على الارض .

٤ - عند قمة الدفع العمودى ، يتم تجميع الساقان بطريقة سريعة جدا من الركبتين على الصدر ، بينما تنخفض الذراعاان لتمسك للساقان وتكون الرأس فى حالة مد مجبر (قوى) .

وامتاما الأول هو أن يصل الارتفاع لاقصاء وذلك بالاد الأقوى المتوافق بواسطة زمن الامتداد (٣.٢٠١) للتوافق الممتد من الساتين ، والمرجة من للذراعان.



شكل (٨٩)

الإخطاء : Fautes

- * الميل في (٢) .
- * المد من الراس تجاه الخلف في الحال .
- * القصور في مرجة الذراعان بطريقة كانية للوضع العمودي .
- * ثنى الركبتان مبكرا جدا في (٤) .
- * تجميع من الساتان غير كامل ، وضعف امتداد للراس .
- * ويعتبر الثنى من الركبتين والمد من الراس وكذا الاشارة الحركية من اللف ، فانه يجب أن يؤدي ذلك في اللحظة المناسبة خوفا من نقص سرعة اللف .

طريقة السنفد : Aide et parade

يمكن أن تؤدي الدورة الخلفية باستخدام حزام الوسط المعلق أو باستخدام المساعدان حيث يقف كل منهم على جانبي اللاعب ويشبكان أيديهم خلف وسطه كي تنتم الدورة للخلفية بالمساعدة ولذا تبك اللاعب من أداء دفعة قوية لاعلى فاننا سنعمل على استدارته مبكرا جدا كلما امكن ذلك .

وعنك أيضا العديد من التحذيرات وسنشرح هنا اكثرهم معرفة .

الجزء الأول :

Saut périlleux arrière pousse

دورة هوائية خلفية بمساعدة الزميل من الرجلان



شكل (٩٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٢٠١ - يتخذ اللاعب وضع التوقف المستقيم ، الذراعان جانبا .

«الدفع» يكون بجلوس للساند في وضع الجلوس فتحا امام اللاعب
ثيدين اسفل قدمين اللاعب . ويقف مساعداً كل منهم على جانب من
اللاعب (بمساعده بمسكه من للذراع ، حيث توضع يد اسفل الابط
والاخرى على قبضة اليد) .

٢ - يقوم اللاعب بعمل اثناء خفيف من الركبتين ، ويتم الدفع للعمودي
السابق ، حيث يرفع الدافع للاعب عموديا ، ودفعه يضاف للامتداد من
الركبتين حيث يمسك المساعدان ذراعيه .

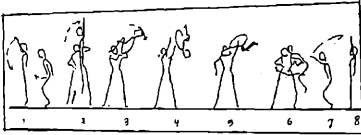
٥،٤ - تتجمع الركبتان على الصدر ، ثم المد من الرأس حيث يأخذ اللاعب
ارتكازه على المساعدان بذراعيه . ثم تمتد الذراعان جانبا مكونة محور
حقيقي للدوران حول التكوين المبروم للجسم . وتكون العودة للأرض
دائما مصحوبة بمساعدة .

ويستخدم هذا الجزء بدون صعوبة مع التلاميذ صغار السن وكذا اللاعبين
المتدربين وفي الامكان مساعدة للاعب بمسكه من وسطه وبترك ذراعيه حرتان
بطريقة تجعله قادرا على أداء الدفع والتجميع .

الجزء الثاني :

Saut périlleux parade à la ceinture ou à la longe.

• دورة هوائية خلفية (المساعدة بالمسك من حزام الوسط).



شكل (٩١)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - للوقوف على المخططين ، انثناء ، نصفاً مع أرجحة الخراغان (رقم ١) .
 - ٢ - الدفع العمودي بمساعدة زميلين على كلا جانبي اللاعب وذلك بمسكه من حزام البطن حتى للهبوط على الأرض .
 - ٣ - تجييع الساتين على الصدر والحد من الرأس ، ويقوم الزميلين برفع اللاعب بوضع يد على حزام البطن والاخرى على الكتفين للمساعدة على اللف .
 - ٥.٤ - اللف في وضع متكور ، ويكون النظر الى الأرض بحيث تبقى الرأس مثبتة في هذا الاتجاه ، وهذا يعني رجوعها بقدر استدارة الجذع تجاه الأرض .
 - ٦ - تمتد الركبتان بخفة ، وتوجه للقدمان اماما الى الأرض مع امتداد الخراغان أيضاً .
 - ٧ - للهبوط على الأرض ، مع تعديل القوام .
 - ٨ - وضع للوقوف المعتدل (المستقيم) .
- ويقوم المساعدان بسند اللاعب من حزام البطن وذلك من بداية الحركة حتى عيوطه على الأرض .

- * تجميع الركبتان مبكرا جدا او متأخرا جدا .
- * التصور في الدفع ، النظر لاعلى .
- * الميل بالجذع كثيرا للخلف .

الجزء الثالث :

Saut périlleux arrière "à la cinque".

دورة هوائية خلفية — التصنيق على الفخذين



تكل (٩٢)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ٣٠٢٤١ — الخفص .
- ٥٤٤٠٣ — التجميع واللف .
- وهنا يقف مساعد على الجانب لتشكيل اللف حيث يعطى اللاعب مساندة خفيفة بواسطة ضربة خفيفة من اليد على الكتفين أو تحت الفخذين .
- ٦ — يقوم الساند الذي يقف على جانب اليد الاخرى بمسك اللاعب من الكتفين
- ٧ — مد (فك) التجميع .
- ٩٠٨ — الملامسة الخفيفة للوصول لوضع الوقوف .

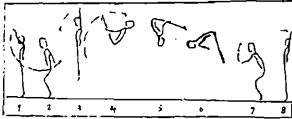
الاطباء : Fautes

نفس الاخطاء السابقة •

الجزء الرابع :

Saut périlleux arrière carpe

دورة عوائية خلفية منحنية



شكل (٩٣)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٣٠٢٠١ — للدفع العمودي •

٤ — تنجمع الرجلان بسرعة لاعلى بالثني على الجذع وهي في حالة امتداد من الركبتين، وتنخفض الذراعان، حيث تتحرك لتوضع تحت الكفلين وتكون للرأس في حالة امتداد •

٥ — اللف بالثني القوي . مع بقاء الرأس في حالة امتداد •

٦ — الجبوط مع ثني خفيف من الركبتين •

٧ — المد للوصول لوضع للوقوف المعتدل (المستقيم) •

والفرق الوحيد بين هذه الحركة وسابقتها ، هي وجهة النظر الميكانيكية حيث ان الاتجمع من الرجلين الممتدة ، بدلا من الثني يعتبر ضرورة للدفع الكبير في (٣) •

نفس الاخطاء، ونفس للعرض والمساعدة للسابقة .

Saut périlleux arrière de la rondne

دورة هوائية خلفية من عجلة مع نصف لفة



شكل (٩٤)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

من ١ الى ٦ — عجلة مع نصف لفة ، حيث تدخل للتمارين في ملابس الارض
بخفة للخلف من خط الجاذبية العمودي .

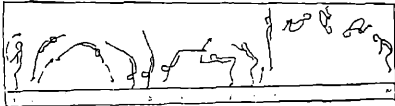
٨٠٧ — تعديل للوضع ، للخراعات اماما والدفع ، ثم اللف المتجمع (بيك — او
ممتد) ، ثم الهبوط على الارض والوقوف .

* نفس الاخطاء، ونفس للنصائح كما في التمرين السابق وذلك فيما يختص
بالارتداد بين العجلة مع نصف لفة والدورة الهوائية الخلفية .

* بعد العودة السريعة من المساقين للارض في العجلة مع نصف لفة ، فانه
يجب أن يتم الدفع باتقان .

Saut périlleux arrière du flip - flop.

دورة هوائية خلفية من الشقلبة الخلفية على البدان



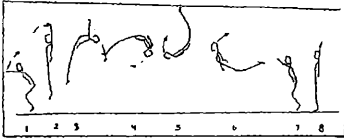
شكل (٩٥)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - ٥ شقلبة خلفية على اللين لتوليد السرعة *
- ٦ - انكسار من الجسم ، ثم الدفع من الزراعين *
- ٧ - الينوط للارض ويتم تعديل الذراعان والجذع على امتداد واحد من الاخر
- ٩،٨ - الدفع العمودي *
- ١٠ - دورة هوائية خلفية متجمعة (بيك او ممتدة) *
- * نفس المبادئ ، ونفس الاخطاء مثل سابقتها *

Saut périlleux arrière tendu (ou cambré)

دورة هوائية خلفية مستقيمة



شكل (٩٦)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ٢،١ - الدفع (بعد عجلة مع نصف لفة) (شقلبة أو فليب) فمن الضروري عمل مقدمة للذرة الهوائية الخلفية الممتدة مكونة من مجموعة من الشقلبات الخلفية على اللينين وذلك بغرض الحصول على عدة سرعات حيث يكون نتيجة ذلك ارتفاع كبير قبل الدفع *
- ٣ - في قمة الارتفاع تمتد الرأس الى الخلف مع المثل العكسرى - القطنى. وتبقى الذراعان عمودية مع الارض *

٥٤ — تكون الرأس في حالة مد قوى وذلك في اطار اللف بواسطة المد الكلي والاتصى من العمود الفقري ، حيث تلتصق الفروعان بالطول الكلي للجسم

٦ — تجنب للتقوس الخفيف ، وتتحرك للفنان للامام من الارض .

٨٤٧ — الهبوط باللامسة الخفيفة مع تعديل لاوضع للاستقامة .

الإخطاء : Fautes

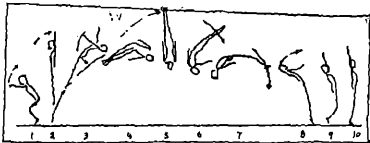
* القصور في الارتناح للدفع .

* الميل للخلف .

* امتداد غير كاف من الرأس .

Saut périlleux arrière avec demi piroquette. (Twist).

دورة هوائية حلزونية مستقيمة مع نصف لفة



شكل (٩٧) .

النواحي الفنية :

٢٠١ — نفس البداية بعد اداء غليب Flip ، شقلبة ، عجلة مع نصف لفة .

٣ — في ذروة الارتفاع يتم المد ثم اللف من الرأس للاتجاه الخلفي ومن

الجانب من اللف (الجانب الايسر كما في الرسم ، تبدأ الفروع التي على

جانب اللف في الانخفاض .

٤ — تدار للكتفان لزاوية ٩٠ درجة ، ويلف الجذع جانبا .

٥ — تمتد الرجلان جانبا ولاعلى لاتخاذ الوضع المقلوب جانبا حيث تنطبق الذراعان على امتداد الجسم .

٧٤٦ — برم الحوض على لاكتنيتين ثم المد العمودى الكامل ، ونى هذه الحالة يؤدى الحوض حركة البرم .

٩٠٨ — الهبوط على الارض ، مع ثنى خفيف من الركبتين ، وتبرجع الخراغان من اسفل لاعلى وللامام .

١٠ — لاوصول لوضع الووقوف المستقيم .

ومنا يجب مراعاة نفس الاخطاء ، كما نى حركة الدورة الهوائية الخلفية الممتدة . علاوة على البرم المبكر جدا او المتأخر جدا .

محتويات الكتاب

الباب الاول

- اولا : الدرجات الامامية ١
- الدرجة الامامية (البدء برجل واحدة) ١
- الدرجة الامامية من الارتكاز الامامي بمساعدة ٢
- الدرجة الامامية من وضع ركبة على الارض ٤
- الدرجة الامامية من وضع الركبتين على الارض ٥
- الدرجة الامامية من وضع للتكور ٦
- الدرجة الامامية من الوقوف للوضع اماما ٧
- الدرجة الامامية من الوقوف والرجلين ممتحتين ٧
- الدرجة الامامية مع تأخير ثني الرجلان ٨
- الدرجة الامامية للوصول على الركبتين مع لفة ٩
- الدرجة الامامية بتعديل القامة للمواجهة للخلفية ١٠
- الدرجة الامامية من المشي والارتكاز على احد القدمين ١١
- الدرجة الامامية الطائرة (بالارتقاء الفردي والامتداد ١٢
- للکامل للطيران) ١٢
- الدرجة الامامية الطائرة (بالارتقاء المزدوج) ١٣
- الدرجة الامامية للوصول على قدم واحدة ١٤
- الدرجة الامامية بواسطة نصف دورة خلفية ١٥
- الدرجة الامامية من الوقوف على الیدان ١٦
- الدرجة الامامية من الارتكاز فقحا ١٧

- ٨ - الدرجة الامامية النخعية
- ١٠ - الدرجة البطنية للامام على كتف واحد
- ١١ - الدرجة الامامية بعد الدرجة البطنية
- ١٢ - الدرجة الامامية الطائرة فوق عائق
- ١٣ - الدرجة الطائرة المتجمعة والغير متجمعة
- ٢٥ ثانيًا : الدرجات الخلفية
- ٢٥ - الدرجة الخلفية البسيطة
- ٢٦ - الدرجة الخلفية على ساق واحدة
- ٢٨ - الدرجة الخلفية، الساقان ممدتان (لوقوف على اليدان)
- ٢٩ - الدرجة الخلفية بفتح الرجلان
- ٣٠ - درجة خلفية للوقوف على اليدان للدرجة البطنية
- - الدرجة الامامية الخلفية على احد الكتفين للارتكاز
البطنى
- ٣٢ - الدرجة الخلفية للوقوف على اليدان
- ٣٣ - الدرجة الخلفية للوقوف على اليدان بثنى ومد الرجلين
- ٣٣ على الجذع
- - الدرجة الخلفية للوقوف على اليدان مع نصف لفة على
ذراع للانبطاح المائل المعكوس
- ٣٤

الباب الثماني

- ٣٧ اولًا : الوقوف على الرأس
- ٣٧ - الوقوف على الرأس من وضع الجلوس على اربع
- ٣٨ - الوقوف على الرأس بالارتقاء الفردي
- - الوقوف على الرأس الركبتان منثنيتان ثم ممدتان من
وضع التمكور
- ٣٩

- ٤٠ الوقوف على الرأس والركبتان منثنيتان ثم ممتدتان من الجلوس على الركبتين
- ٤١ الوقوف على الرأس من الوقوف فتحا على اربع
- ٤٢ الوقوف على الرأس من وضع الوقوف المستقيم
- ٤٣ للاحرجة الامامية من الوقوف على الرأس
- ٤٣ الوقوف على الرأس من المشى (بفتح الرجلان فى الاتجاه الاصامى الخلفى
- ٤٤ الوقوف على الرأس من الاحرجة الخلفية
- ٤٧ **ثانيا : حركات الاتزان**
- ٤٧ تعريف التوازن المكموس (وضع الوقوف على اليدان)
- ٤٨ الوقوف على اليدان عن الجرى (الاقتراب)
- ٥٠ الوقوف على اليدان من وضع التكور
- ٥١ الوقوف على اليدان من وضع الارتكاز على الركبتين
- ٥١ الوقوف على اليدان بثنى ومد الرجلان
- ٥٢ الوقوف على اليدان بالدفع القوى للذراعان المثنية
- ٥٣ الوقوف على اليدان بالدفع القوى والذراعان ممتدة
- ٥٥ الوقوف على اليدان من وثبة بالارتقاء الفردى
- ٥٦ الوقوف على اليدان من وثبة بالارتقاء الزوجى
- ٥٧ الوقوف على اليمين
- ٥٩ **ثالثا : المعجلات**
- ٥٩ تعريف
- ٥٩ دراسة الاداء النفسى للحركة
- ٦٣ المعجلة من الجرى (النهاية بالمواجهة للامام مع لفة)

- ٦٤ (الذراع الاولى) ...
- ٦٦ (الذراع الاخرى) ...
- ٦٧ واحدة ... ارتقاء ...
- ٦٨ عجلة مع نصف لفة او عجلة بالمواجهة الخلفية ...
- ٦٩ عجلة للوقوف على اليدين

الباب الثالث

اولا : التسبلبات على اليدين

- ٧١ التسئلة على اليدين من الانطلاق
- ٧٥ للتسئلة الامامية على اليدين - الهبوط بثني الركبتان ...
- ٧٦ التسئلة الامامية على اليدين للهبوط على رجل واحدة ...
- التسئلة على اليدين بالارتقاء الزوجي (تسئلة خلفية
- ٧٧ على اليدين للامام)

ثانيا : التسبلبات على الراس

- ٧٩ تعسريف
- ٨١ التسئلة على الراس من الوقوف
- ٨٣ التسئلة على الراس - الهبوط في وضع التكرور ...
- ٨٤ عدة تسبلبات متتابعة على الراس

ثالثا : التسئلة الخافية على اليدين

- ٨٥ تعريف
- ٨٥ دراسة الاداء للفنى
- ٩١ نصف لفة من المشى للتسئلة الخافية
- ٩٢ الوقوف على اليدين - للتسئلة الخافية على اليدين ...
- ٩٣ عجلة مع نصف لفة - للتسئلة الخافية على اليدين ...

الباب الرابع

اولا : الدورات الهوائية الامامية ٩٥

- تعسريف ٩٥

- دورة هوائية امامية بالمساعدة ٩٥

- دورة هوائية امامية مع ارتكاز اليدان بأيدى زميلين ... ٩٦

- دورة هوائية امامية - الاداء على شبكة ٩٧

- دورة هوائية امامية (الاداء بالتلامس) ٩٩

- دورة هوائية امامية منحنية ٩٩

- دورة هوائية امامية من الطيران ١٠١

- دورة هوائية امامية مستقيمة ١٠٢

- دورة هوائية امامية مع نصف لفة ١٠٣

ثانيا : الدورات الهوائية الخلفية

تعسريف : ١٠٥

- دراسة الاداء الفنى : ١٠٥

- دورة هوائية خلفية بمساعدة للزميل من الرجلان ... ١٠٧

- دورة هوائية خلفية (المساعدة بالمسك من حزام الوسط) ... ١٠٨

- دورة هوائية خلفية - التصفيق على للفخذين ١٠٩

- دورة هوائية خلفية منحنية ١١٠

- دورة هوائية خلفية من عجلة مع نصف لفة ١١١

- دورة هوائية خلفية من الشقلبة الخلفية على اليدان ... ١١١

- دورة هوائية خلفية مستقيمة ١١٢

- دورة هوائية خلفية مستقيمة مع نصف لفة ١١٣

