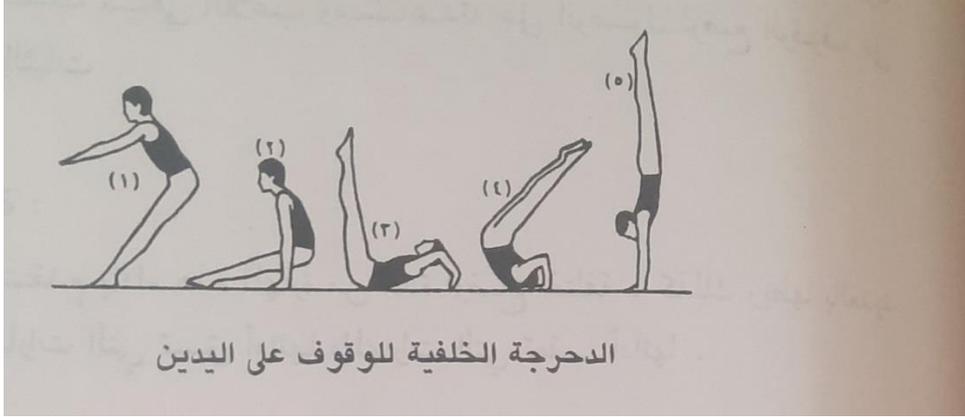


## الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين



### خطوات التعليم:

- 1- استلقاء على الظهر- ملامسة القدمين للأرض خلف الرأس.
- 2- وقوف على الكتفين – ثني وفرد مفصلي الفخذين – مع محاولة لمس القدمين للأرض خلف الرأس.
- 3- جلوس طويل – الذراعان اماما- لمس اليدين بالمشطين عن طريق الميل اماما بالجذع – ثم الوصول الى وضع استلقاء على الظهر مع وضع اليدين بجانب الرأس (كما يتم في الدرجة الخلفية).
- 4- نفس التمرين السابق مع إتمام الدرجة الخلفية.
- 5- نفس التمرين السابق بمساعدة زميلين يقفان في الجانب واثناء الدرجة للخلف يمسكان الساقين لمساعدته على الوصول الى الوضع (الوقوف على اليدين).
- 6- أداء الدرجة الخلفية من وضع الوقوف بمساعدة زميلين.
- 7- أداء الدرجة الخلفية مصحوبة بالوقوف على اليدين بدون مساعدة. **شكل**

### النواحي الفنية:

- 1- وضع الكفين بجانب الرأس كما في أنواع الدرجات الامامية والخلفية السابقة الشرح.
- 2- المسافة بين الكفين بأتساع الصدر.
- 3- ثني مفصلي الفخذين عقب الوصول الى وضع الاستلقاء على الظهر.
- 4- فرد مفصلي الفخذين يكون عقب فرد الذراعين (او في توقيت زمني واحد) بقذف مشطي القدمين لأعلي.

5- دفع الأرض باليدين للوصول الى وضع الوقوف على اليدين.

6- الرأس بين اليدين أثناء فرد الذراعين.

### الأخطاء الشائعة:

1- وضع الكفين على الأرض في مرحلة متأخرة بعد ثني مفصلي الفخذين.

2- الكفان ليست بأتساع الصدر.

3- عدم وجود التوافق بين فرد الذراعين ومفصلي الفخذين.

4- عدم المرور بوضع الوقوف على اليدين.

5- عدم القذف بمشطي القدمين لا على للمساعدة في فرد مفصلي الفخذين.

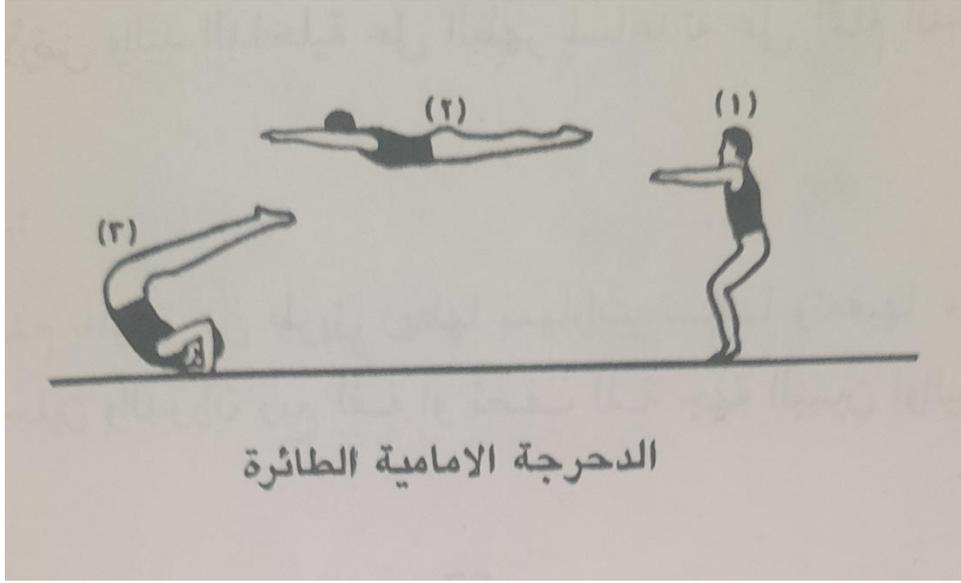
### طريقة السند:

يتم السند في مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين من الجانب ويكون السند بمسك ساقى اللاعب ومساعدته على الوصول لوضع الوقوف على اليدين والثبيت.

### التقدم بالمهارة:

يمكن التقدم بأداء هذه المهارة من أوضاع مختلفة، كذلك ربطها بالعديد من المهارات التي تسبق أدائها والمهارات التي تعقب أدائها.

## الدرجة الامامية الطائرة



### الخطوات التعليمية:

1- أداء وعمل عدة درجات مكورة على الأرض للأخذ بإحساس الدوران.

2- نفس التمرين السابق ولكن من الجري ثم المشي والارتقاء بالقدمين معا.

3- نفس التمرين السابق وتعدية الجزء العلوي فقط من الصندوق المقسم.

4- أداء نفس التمرين مع التدرج في زيادة عدد أجزاء الصندوق المقسم.

5- أداء نفس التمرين السابق وإزالة أجزاء الصندوق ووقوف زميلين  
مواجهين الذراعان اماما مفتوحة ومتشابكة والثبات في مرحلة الطيران  
على الايدي المفرد اماما فتحاً من الزميلين.

6- نفس التمرين السابق وبعد التثبيت في مرحلة الطيران الهبوط  
ببطيء للارتكاز على اليدين والجسم مفرد.

7- أداء نفس التمرين السابق بالسند والمساعدة.

8- أداء الدرجة الامامية الطائرة من الاقتراب والجري بدون مساعدة  
وسند.

النواحي الفنية:

1- الارتقاء يكون بالقدمين معاً لا على وللأمام.

2- الجسم مفرد طيلة مرحلة الطيران في الهواء مع وجود تقوس في  
الظهر.

3- الرأس في وضعها الطبيعي والذراعان اماما عاليا.

4- اليدين أول جزء في الجسم يلمس الأرض بوضع الكفان على  
الأرض.

5- عدم المرور بوضع الوقوف على اليدين.

6- ضم الرأس على الصدر أثناء الهبوط وثني بسيط في مفصلي الفخذين.

الأخطاء الشائعة:

- 1- الدفع نتيجة الارتقاء يكون عمودي ولا على فقط.
- 2- الارتقاء ودفع الأرض بقدم واحدة.
- 3- الجسم غير مفرد طيلة مرحلة الطيران.
- 4- الرأس ليس في وضعها الطبيعي والذراعان اماما أسفل مما يقتل من فترة الطيران.
- 5- المرور بوضع الوقوف على اليدين وهذا يؤدي الى ارتطام الجسم بالأرض والشقلبة للخلف.
- 6- عدم ملامسة اليدين للأرض كأول جزء في الجسم.
- 7- عدم وجود انثناء في مفصلي الفخذين مما يعرقل عملية امتصاص الصدمة الناتجة.

طريقة السند:

يتم السند في مهارة الدرجة الامامية الطائرة من قبل ساند واحد ومن أحد الجانبين بوضع اليد الخارجية أسفل صدر اللاعب واليد الداخلية

على عضلات الفخذ الخلفية لإيقاف حركة الرجلين أثناء الهبوط للوصول  
الى الوضع الرأسي (العمودي).

التقدم بالمهارة:

يمكن التقدم بمهارة الدرجة الامامية الطائرة بأدائها من الثبات أو  
الحركة وربطها بمهارات أخرى تسبق وت عقب الأداء، كالدرجة الامامية  
المكورة او المحنية.

## ميزان الركبة

### الخطوات التعليمية:

- 1- انبطاح على البطن (استلقى على الأرض) - رفع الرجلين خلفاً عالياً بالتبادل.
- 2- انبطاح على البطن - رفع الرجلين خلفاً عالياً بالتبادل مع سند الذراعين أسفل الصدر.
- 3- انبطاح مائل - رفع الرجلين خلفاً عالياً بالتبادل مع ثني ومد الذراعين.
- 4- جثو أفقي (جلوس الرياضي على ركبتيه) - تبادل رفع الرجلين بالمرجحة خلفاً عالياً والثبات عالياً.
- 5- جثو أفقي (جلوس الرياضي على ركبتيه) - تبادل رفع الرجلين بالمرجحة خلفاً عالياً والثبات عالياً.
- 6- جثو أفقي (جلوس الرياضي على ركبتيه) - تبادل رفع الرجلين بالمرجحة خلفاً عالياً والثبات في أقصى مدى للمرجحة مع مراعاة ان يكون الظهر مقوس.



## النواحي الفنية:

- 1- الكفان بأتساع الصدر والكتفين فوق الكفان بشكل عمودي.
- 2- أصابع الكفان تشير الى الامام.
- 3- الذراعان مفرودتان.
- 4- النظر للمام ولا على مع ثني بسيط للخلف في الرقبة.
- 5- يكون فخذ رجل الارتكاز مع الساعدين بشكل متوازي.
- 6- مشط قدم الارتكاز مواجه وملامس للأرض.
- 7- الرجل الحرة مرفوعة خلفا عاليا والفخذ ملفوف للخارج وكذلك مشط القدم.
- 8- الظهر في وضع تقوس.

## الأخطاء الشائعة:

- 1- وضع الكفان أوسع او اضيق من الصدر.
- 2- أصابع الكفان تشيران للداخل او الخارج.
- 3- الذراعان مثنيتان.
- 4- الكتفان ليسا في وضع عمودي على الكفين.
- 5- النظر للأسفل وعدم ثني الرقبة للخلف.

6- لا تشكل فخذ رجل الارتكاز مع الساعدين خطين متوازيين.

7- مشط قدم الارتكاز غير مواجهة وملامسة للأرض.

8- انثناء في الرجل الحرة المرفوعة خلفا وفخذ ومشط القدم يتجه للأمام والداخل.

9- عدم وجود تقوس بالظهر.

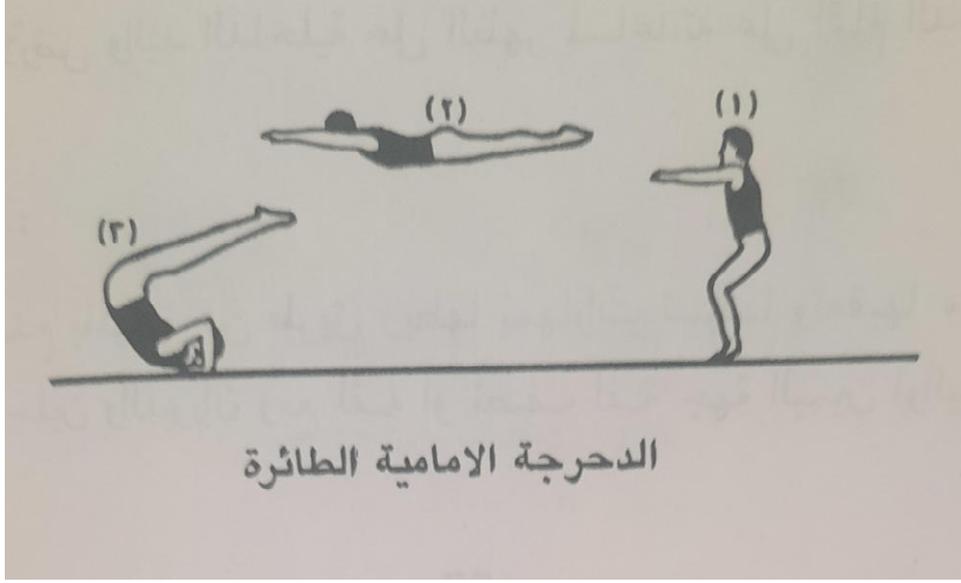
طريقة السند:

تتم طريقة السند لهذه المهارة من الجلوس في وضع الجثو، حيث يقوم الشخص الساند بوضع يده الداخلية على عضلات الفخذ الامامية للمسنود لمساعدة على رفعها خلفاً عالياً الى اقصى مدى ممكن الوصول اليه، كما توضع اليد الخارجية أسفل الصدر والتركيز على أصالح الأخطاء.

التقدم بالمهارة:

يمكن التقدم بأداء مهارة ميزان الركبة من عدة أوضاع مختلفة، كما يمكن ربط هذه المهارة بغيرها من المهارات التي تسبقها و التي تعقبها في الأداء.

## الدحرجة الامامية الطائرة



### الخطوات التعليمية:

- 1- أداء وعمل عدة دحرجات مكورة على الأرض للأخذ بإحساس الدوران
- 2- نفس التمرين السابق ولكن من الجري ثم المشي والارتقاء بالقدمين هـ
- 3- نفس التمرين السابق وتعدية الجزء العلوي فقط من الصندوق المقسّم
- 4- أداء نفس التمرين مع التدرج في زيادة عدد أجزاء الصندوق المقسّم.