



الخطوات

الفنية والتعليمية

لمهارات الجمباز

إعداد الأستاذ

محمد مصطفى غلوش

معلم التربية الرياضية

إدارة الرياض التعليمية بكفر الشيخ

الميزان الامامى



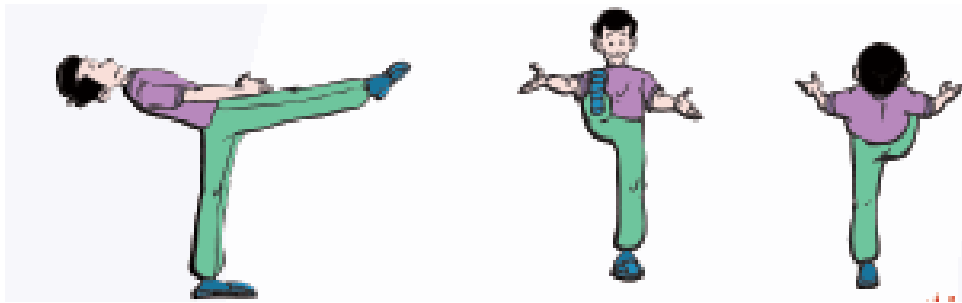
الخطوات التعليمية

- ١- يقف الطالب مواجهها لعقلة الحائط والذراعان اماما ممسكا العقلة الاعلى من صدره يميل الى الامام مع دفع خلفا عاليا
- ٢- يؤدى الطالب الميزان بمساعدة زميله
- ٣- أداء الميزان دون مساعدة

الخطوات الفنية

- ١- من وضع الوقوف أو من وضع الوقوف أماما يرفع الطالب الذراعين مائلا عاليا
- ٢- يميل الطالب بجسمه للامام مع رفع الرأس خلفا ودفع احدى الرجلين بحركة مستمرة خلفا عاليا وتحريك الذراعين جانبا
- ٣- يستمر الطالب في الميل الى أن يصل الجسم الى الوضع الافقى ويظهر تقوسا في الظهر

الميزان الجانبي



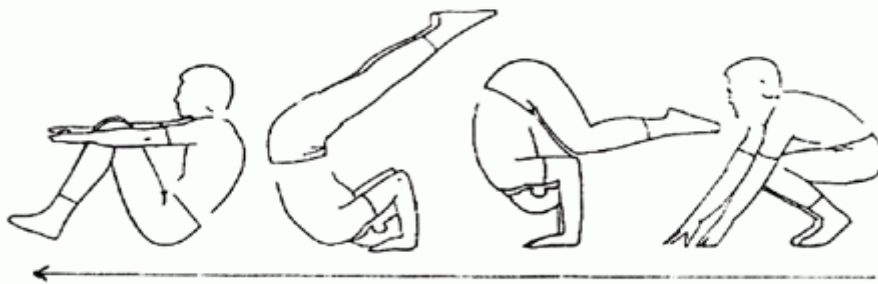
الخطوات التعليمية

- ١- يقف الطالب مواجهها لعقلة الحائط والذراعان اماما ممسكا العقلة الاعلى من صدره يميل الى الامام مع دفع خلفا عاليا
- ٢- يؤدى الطالب الميزان بمساعدة زميله
- ٣- أداء الميزان دون مساعدة

الخطوات الفنية

- ١- من وضع الوقوف يرفع الطالب الذراعين أماما عاليا مع ثني قليل لركبة رجل الوقوف (الأرتكاز)
- ٢- ينقل الطالب وزن جسمه على رجل الوقوف مع مد الركبة ويثني مفصل الفخذ لرجل الوقوف بحركة مستمرة مع امتداد مفصل الفخذ للرجل الاخرى تماما ، يميل الجسم ببطء للجانب مع خفض الذراع العكسية جانبا أسفل ووضعها على الرجل المرفوعة في حين تظل الذراع الأخرى ممدودة بجانب الرأس

الدرجة الامامية



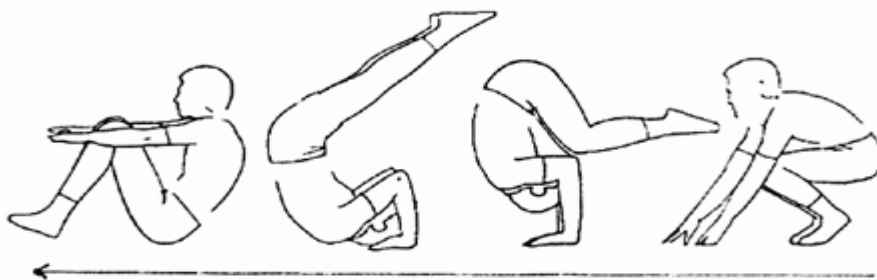
الخطوات التعليمية

- ١ - (وقوف) الركبتين الى وضع التكور
- ٢ - (جلوس قرفصاء) السقوط الى الخلف مع أداء نصف درجة
- ٣ - (جلوس على أربع) الدرجة الامامية على مستوى مائل
- ٤ - أداء الحركة على الأرض مباشرة

الخطوات الفنية

- ١- يتخذ الطالب وضع الاقعاء ثم يميل بجسمه للأمام مع ثني الذراعين وحتى الرأس إلى الصدر .
- ٢- يقوم الطالب بدفع الأرض بالقدمين وعند اندفاع الحوض والجسم للأعلى وللأمام .
- ٣- تقابل الكتفان الأرض أولاً وتثنى الركبتان إلى الصدر مع إمساكهما ويتدحرج الجسم بحركة إنسيابية للأمام مبتدئاً من خلف الرقبة فالكتفين فالجذع مع احتفاظ الطالب بانثناء الركبتين على الصدر
- ٤- يرتكز الطالب على القدمين ويعود الى وضع الاقعاء

الدرجة الامامية المنحنية ضمناً



الخطوات التعليمية

- ١- من وضع الجلوس طولاً فتحاً ، يضع الطالب اليدين بجانب الجسم لرفع لأعلى
- ٢- من الوقوف الكتفين فتحاً ، خفض الرجلين مع نقل اليدين بجانب الجسم لرفعه لأعلى
- ٣- أداء الحركة مع مراعاة وضع الرجلين أثناء أداء المهارة

الخطوات الفنية

- ١- من وضع التكور والارتكاز على المشطين مع رفع الذراعين أماماً ، والركبتين والدفع بمشط القدمين
- ٢- بقاء الرجلين في حالة انثناء على الجذع في أثناء ملامسة الظهر للأرض
- ٣- تتحرك الذراعان للأمام كي تتجه اليدين نحو الأرض وثني الجذع على الأرض مع ملامسة اليدين للأرض قبل الكعبين
- ٤- الارتكاز على الأرض بوضع اليدين للأمام وثني الجذع كاملاً ودفع الأرض باليدين لرفع الورك عن الأرض والوقوف على القدمين

الدرجة الخلفية



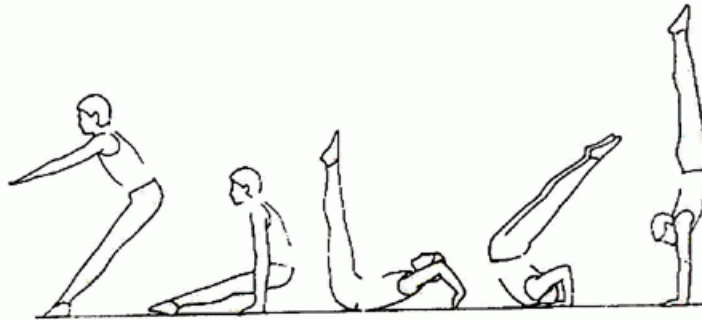
الخطوات التعليمية

- ١ - (جلوس القرفصاء) نصف درجة خلفا مع نقل اليدين بجانب الأذنين
- ٢ - (جلوس على أربع) الدرجة خلفا مع المساعدة
- ٣ - (جلوس على أربع) الدرجة خلفا بدون مساعدة

الخطوات الفنية

- ١- من وضع الجلوس على أربع يميل الطالب خلفا ليتدحرج الجسم على الظهر مع ثني الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر
- ٢- تتحرك الذراعان بسرعة خلفا وتوضع اليدين بجانب الرأس بحيث يكون اتجاه الأصابع نحو الكتفين والاهتمام بجانب الأذنين ثم يدفع الطالب الأرض باليدين للسماح للرأس بالمرور
- ٣- يكمل الطالب الدورة للخلف للوصول الى وضع الجلوس على أربع مرة أخرى

الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين



الخطوات التعليمية

- ١- مراعاة حركة الوقوف على الكتفين والثبات بوضع الوقوف على اليدين
- ٢- مراعاة عدم وضع اليدين خلفا على جانبي الرأس وعدم رفع الرجلين في الوقت المناسب من وضع الكعب
- ٣- مراعاة أن يكون الدفع الى الخلف وليس الى أعلى مع عدم مد الذراعين بصورة كاملة في الوضع الممتد للرقبة

الخطوات الفنية

- ١- من الوقوف ثني مفصل الورك وضم الرأس للصدر مع ارجاع اليدين للخلف وقريبة من الورك للاستناد بهما على الأرض
- ٢- الوقوف من الدرجة الخلفية على الظهر حيث ترتفع الرجلان وتحمل اليدين الرأس والجسم من الخلف
- ٣- ارجاع الرأس قليلا للخلف والثبات بوضع الوقوف على اليدين

الدرجة الجانبية والجسم متكور

الصورة تقريبية لعدم وجود صورة للمهارة



الخطوات التعليمية

- ١- أداء الدرجة الجانبية في التكور دورة واحدة لجهة اليمين
- ٢- التمرين السابق لجهة اليسار
- ٣- أداء الدرجة الجانبية حول المحور الطولي عدة مرات
- ٤- يجب مراعاة عدم فتح الرجلين أثناء الدرجة ودفح الرجلين والذراعين عن الأرض

الخطوات الفنية

- ١- تؤدي من وضع الجثو نصفاً أو من وضع جلوس الجثو أنحناء (السجود)
- ٢- يلاحظ عند أداء هذه الحركة ملاصقة الركبتين للصدر وامسك الرجلين باليدين
- ٣ يقوم الطالب بالدوران حول المحور الطولي للجسم
- ٤- باستمرار سير الحركة يدحرج الجسم الى الوضع الابتدائي

الوقوف على الراس



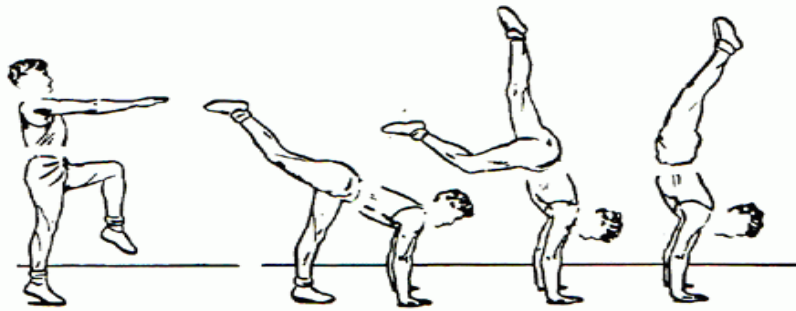
الخطوات التعليمية

- ١ - (جلوس على اربع) يضع الطالب راسه على الأرض ثم يدفع بكلتا الرجلين الأرض ويمدهما عالياً ببطء بالوقوف على الراس بالمساعدة
- ٢ - تؤدي الحركة بدون مساعدة .
- ٣ - يمكن التقدم بالحركة من وضع الوقوف على الاربع فتحة .
- ٤ - ومن وضع الاستناد الامامي (الانبطاح المائل) .

الخطوات الفنية

- ١ - من وضع الاقعاء يضع الطالب اليدين على الأرض با تساع الصدر على ان تنحرف الاصابع قليلاً الى الجانبين
- ٢- يوضع الراس من الجهة على الأرض بحيث تشكل الراس واليدان مثلثاً متساوي الساقين قمته الراس وقاعدته اليدين ثم يدفع الطالب الأرض بالقدمين معا ويرفع الحوض والجذع فوق اليدين ثم يمد الجسم والرجلان عالياً ببطء
- ٣- بعد مد الرجلين عالياً يصل الطالب الى وضع الوقوف على الراس مع ملاحظة ان تكون اطراف الاصابع والرأس على استقامة واحدة

الوقوف على اليدين



الخطوات التعليمية

- ١ - من الانبطاح المائل يثنى الطالب احدى الرجلين ووضعهما أماما ثم مرجحة الرجل الممدودة عاليا مع الدفع قليلا بالرجل المثنية مع بقاء الذراعين ممدودتين
- ٢ - يتخذ الطالب الوضع الأول أمام الحائط ويؤدي الحركة للوصول الى الوقوف على اليدين
- ٣ - (الطعن أماما) الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل
- ٤ - (وقوف الوضع أماما) الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل
- ٥ - أداء التمارين السابقة بدون مساعدة الزميل

الخطوات الفنية

- ١ - من وضع الأفعاء يضع الطالب اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم يمد احدى الرجلين خلفا
- ٢ - يؤرجح الطالب الرجل الممدودة الى اعلى مع دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة وفي نفس الوقت تلحق الرجل المثنية الرجل الممدودة وتمد الرجلان معا عاليا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع مع بقاء الرأس بين اليدين والنظر الى الأمام

الوقوف علي اليدين من الدرجة الأمامية



الخطوات التعليمية

- ١ - يقوم الطالب بأداء درجة أمامية قبل الوقوف على اليدين ويربط بين المهارتين
- ٢ - من الانبطاح المائل يثنى الطالب احدى الرجلين ووضعهما أماما ثم مرجحة الرجل الممدودة عاليا مع الدفع قليلا بالرجل المثنية مع بقاء الذراعين ممدودتين
- ٣ - يتخذ الطالب الوضع الأول أمام الحائط ويؤدي الحركة للوصول الى الوقوف على اليدين
- ٤ - (الطعن أماما) الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل
- ٥ - (وقوف الوضع أماما) الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل
- ٦ - أداء التمارين السابقة بدون مساعدة الزميل

الخطوات الفنية

- ١ - من الوقوف أخذ خطوة مع رفع الذراعين عاليا وثنى الجذع الى الأمام
- ٢ - وضع اليدين على الأرض وتكونان بعيدتين عن القدم المثنية والأصابع مفتوحة ومؤشره أماما
- ٣ - مرجحة الرجل الخلفية عاليا مع الدفع بالقدم المثنية للأرض قبل الوصول الى الوضع العمودي تضم الرجلين
- ٤ - ميلان الجسم للأمام مع ضم الرأس الى الصدر والجسم يكون مشدودا

العجلة البشرية (من جهة اليمين)



الخطوات التعليمية

- ١ - الوقوف على اليدين ثم فتح الرجلين (بالسند)
- ٢ - (الوقوف على اليدين فتحا) نقل ثقل الجسم على اليدين بالتبادل مع دفع الأرض (بالاسناد)
- ٣ - (وقوف على اليدين فتحا) الهبوط جانباً فتحا بالمساعدة ويضع احدى يدي المساعدة تحت الكتف من جهة الهبوط والأخرى في الوسط
- ٤ - أداء الحركة بالاسناد و أداء الحركة بدون اسناد

الخطوات الفنية

- ١ - يقف الطالب بالقدمين متباعدتين مع رفع الذراعين مائلاً عالياً ينقل الطالب مركز الثقل على القدم اليسرى ويرفع الرجل اليمنى عن الأرض
- ٢ - يضع الطالب الرجل اليمنى على الأرض مرة أخرى ويثنى الجذع يمينا على بعد ٥٠ سم من القدم اليمنى ويضع يده اليمنى والذراع ممدودة على الأرض وفي نفس الوقت تمرجح الرجل اليسرى عالياً ثم يدفع الطالب الأرض بالقدم اليمنى بقوة مع وضع اليد اليسرى على الأرض ليدور الجسم بانسياب والرجلان مفتوحتان ماراً بوضع الوقوف على اليدين فتحا ويدفع الطالب الأرض باليد اليسرى ليعود الى وضع الوقوف فتحا

القفزة العربية

<http://eps.roudneff.com>



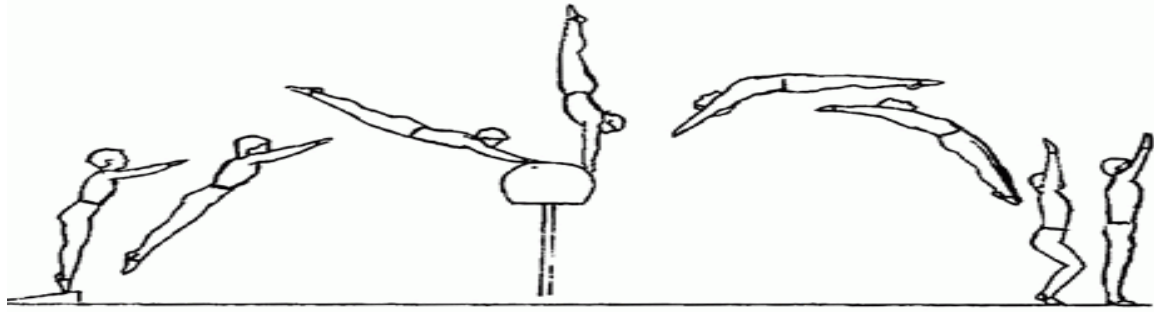
الخطوات التعليمية

- تمرين تعلم الخطوات التقريبية مع الحجل ورفع الذراعين أماماً عالياً
- أداء الحجلة مع الجرى
- المرجحة للوقوف على اليدين والهبوط مع نصف لفة
- أداء الحركة من المشى
- أداء الحركة من الجرى

الخطوات الفنية

- ١ - يجرى الطالب خطوتين أو ثلاثاً ثم يحجل على القدم الحرة مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً
- ٢ - يضع الطالب قدم الارتقاء أولاً ويثنى مفصلي الفخذين بسرعة ثم يضع اليد اليمنى أولاً ثم تلمها اليد اليسرى التي توضع الى الأمام بجانب اليد اليمنى
- ٣ - بعدها يؤدي الطالب نصف لفة مع مرجحة الرجل الحرة بقوة للأعلى وتدفع قدم الارتقاء الأرض لتلحق بالقدم الحرة عند مرور الجسم بوضع الوقوف على اليدين
- ٤ - ثم يثنى مفصلي الفخذين بسرعة ويدفع اليدين الى الأرض بقوة مع بقاء الرجلين مضمومتين

الشقلبة الأمامية على اليدين



الخطوات التعليمية

- ١ - الجرى خطوتين أو ثلاثة ثم الحجل
- ٢ - التمرين السابق بعد الحجلة الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل أو الحائط
- ٣ - يقف الطالب مستندا على الحائط مع ثني الذراعين والاستناد بهما خلف الرأس ثم يدفع الطالب الحائط بقوة
- ٤ - أداء الحركة باستخدام صندوق
- ٥ - أداء الحركة على الأرض

الخطوات الفنية

- ١- تبدأ الشقلبة على اليدين الأمامية بالجرى خطوتين أو ثلاثة فقط ثم بالحجل على القدم اليمنى ورفع القدم اليسرى الى الامام مع رفع الذراعين أماما عاليا
- ٢- يميل الجذع أماما مع وضع القدم اليسرى على الأرض ووضع اليدين باتساع الصدر مع اتجاه الاصابع الى الامام على ان تكون الذراعان ممدودتين تماما
- ٣- تمرجج الرجل اليمنى عاليا وهي ممدودة مع دفع الأرض بالقدم اليسرى بقوة لتلحق بالرجل اليمنى فوق الرأس من وضع الوقوف على اليدين ، وتدفع الأرض بقوة مما يعطى تحليقا الى الاعلى مع تقوس الظهر ويكمل الجسم دورانه والرجلان ممدودتان ومضمومتان للهبوط على المشطين

الشقلبة على الراس



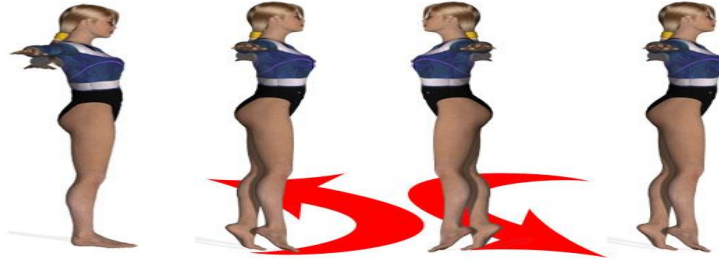
الخطوات التعليمية

- ١- باستخدام صندوق يقوم الطالب باتخاذ وضع القفزة على الرأس
- ٢- نفس التمرين السابق مع ترك الجسم يميل الى الامام
- ٣- أداء الحركة على الصندوق ثم بدونه
- ٤- تؤدي الحركة على الأرض
- ٥- تؤدي الحركة يربطها بحركة أخرى بعدها مثل القفزة على الرأس ثم الدرجة الأمامية أو قفزتين متتاليتين على الرأس

الخطوات الفنية

- ١- يثب الطالب أماما ليرتكز على اليدين ومقدمة الرأس كما في وضع الوقوف على الرأس
- ٢- يستمر الطالب في ترك جسمه في السقوط أماما مع الاحتفاظ بالزاوية الحادة بين الرجلين والجذع ومع بدء خروج مركز الثقل عن قاعدة الاتزان يبدأ الجسم بالسقوط فيمد الطالب مفصلي الفخذين بسرعة بحيث يتخذ الجسم تقوسا كبيرا وفي نفس اللحظة يمد الذراعين ويدفع الأرض بقوة
- ٣- يهبط الطالب على المشطين بحيث تبقى الذراعان ممدودتان عاليا وأن يكون الرأس بينهما

دورة هوائية امامية



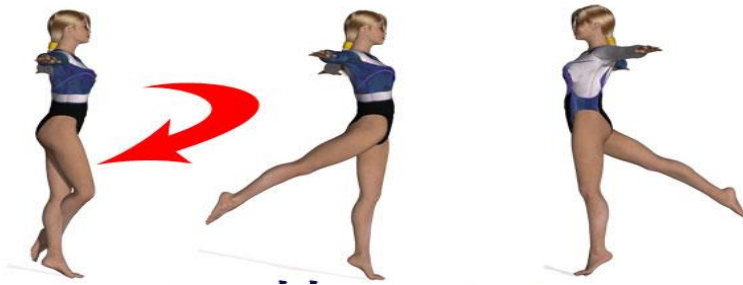
الخطوات التعليمية

- ١- أداء التمرينات الخاصة بالغطس
- ٢- الجرى ثم الأرتقاء باستخدام صندوق وعمل دورة في الهواء بمساعدة الزميل
- ٣- أداء التمرين السابق دون مساعدة الزميل
- ٤- أداء الحركة على الأرض بمساعدة الزميل
- ٥- أداء الحركة على الأرض دون مساعدة الزميل

الخطوات الفنية

- ١- الركضة التقريبية ، الأرتقاء بكلتا القدمين مع ترجيح الذراعين من الخلف للأمام ودفع القدمين للأرض لغرض الطيران
- ٢- عندما يصل الجسم الى نقطة السكون تثني الركبتين على الصدر مع ثني مفصلي الفخذين ومسك الساقين بالذراعين وسحبها على الصدر مع ثني الرأس على الركبتين والوصول بالجسم الى وضع التكور في الهواء
- ٣- دوران الجسم دورة كاملة حول المحور العرضي للجسم
- ٤- في الجزء الأخير من الحركة يمد مفصلي الركبتين والفخذ لغرض تقليل سرعة الدوران والهبوط بالثني الخفيف للركبتين

دورة هوائية خلفية مفتوحة



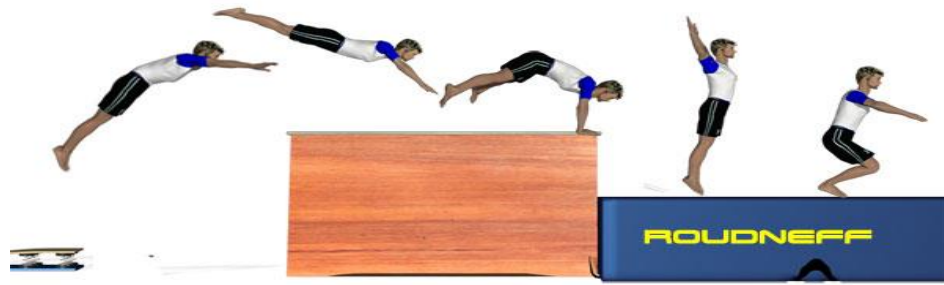
الخطوات التعليمية

- ١- تمرين تقوس الظهر (الجسر) بمساعدة الصندوق
- ٢- التمرين السابق على الأرض بدون صندوق
- ٣- عمل نصف دورة في الهواء والهبوط على الكتفين
- ٤- عمل دورة خلفية في الهواء بمساعدة الزميل
- ٥- عمل دورة خلفية في الهواء بدون مساعدة الزميل
- ٦- عمل دورة خلفية مفتوحة في الهواء على الأرض

الخطوات الفنية

- ١- تؤدي هذه الحركة بعد وصول الجسم لأعلى ارتفاع وقبل وصوله الى نقطة السكون يثني الرأس والرقبة الى الخلف مع تقوس المنطقة القطنية للخلف ودفع الذراعين للخلف في اتجاه الأرض
- ٢- المد الكامل للعمود الفقري والرجلين في أثناء دوران الجسم في الهواء مع ملاحظته الذراعين بجانب الجسم وهي ممدودة
- ٣- المد الكامل للرأس الى الخلف مع اتجاه القدمين الى الأرض في نهاية الحركة
- ٤- ثني مفصلي الفخذين عند ملامسة القدمين للأرض لامتصاص الصدمة في أثناء الهبوط للوصول الى وضع الوقوف المستقيم

القفز فتحاً



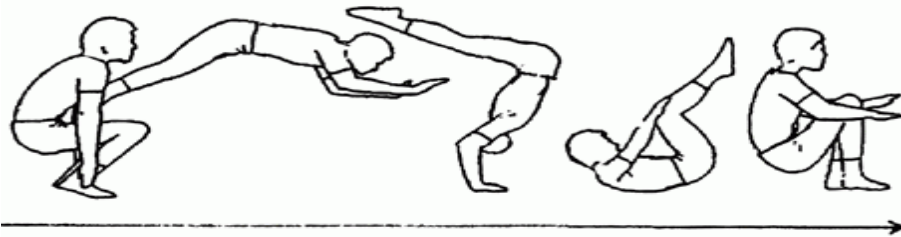
الخطوات التعليمية

- ١- الجرى ثم الأرتقاء من لوحة الأرتقاء والطيران والهبوط دون استخدام الجهاز
- ٢- التمرين السابق باستخدام صندوق بارتفاع قليل
- ٣- الجرى والأرتقاء والطيران والهبوط باستخدام الصندوق المقسم
- ٤- التمرين باستخدام حضان القفز بمساعدة الزميل
- ٥- أداء الحركة كاملة دون مساعدة الزميل

الخطوات الفنية

- ١- الجرى على المشطين من مسافة ٢٠ م نحو جهاز الأرتقاء
- ٢- عند وصول الطالب الى لوحة الأرتقاء يبدأ بالأرتقاء والجسم للخلف قليلا ويكون الدفع انفجاريا ٣- يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا وفيه تمرجح الرجلان خلفا عاليا وهما مضمومتان وممدودتان للوصول فوق المستوى الأفقى لسطح الحصان وتتحرك الذراعان للأمام الأعلى ، وتوضع اليدان قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان ثم يدفع الطالب الجهاز بقوة عندما يصل الحزام الكتفى المستوى العمودى فوق اليدين تفتح الرجلان وترفع الذراعان مائلتين عاليا للوصول الى مرحلة الطيران الثانى ، ويضم الطالب الرجلينويدم الجذع ويهبط على المشطين

الشقلبة على اليدين الأمامية



الخطوات التعليمية

- ١- أداء الشقلبة على اليدين الأمامية على الأرض
- ٢- (وقوف عال) الوقوف على اليدين ثم الشقلبة على الصندوق
- ٣- الشقلبة على صندوق منخفض بالعرض
- ٤- الحركة السابقة مع زيادة ارتفاع الصندوق
- ٥- الشقلبة الأمامية على صندوق منخفض طولا باستعمال سلم القفز
- ٦- أداء الحركة على الحصان بالطول سلم قفز ثابت

الخطوات الفنية

- ١- تكون الخطوات التقريبية سريعة ثم يرتقى الطالب من سلم القفز أرتقاء قويا للحصول على طيران عال يقود فيه الكعبان ثم الرجلان الممتدتين أثناء دفعهما للخلف ولأعلى ويصبح الجسم ممدودا في وضع الوقوف على اليدين لحظة وضع اليدين على الحصان
- ٢- وعند وصول اليدان الى نقطة الأرتكاز يضغط الطالب قليلا على الجهاز ثم يدفع الحصان بقوة بعد تخطى القدمين المستوى الرأسى بقليل ليحصل الجسم المندفع الى الأمام على الدفع اللازم الى أعلى مع بقاء الرأس بين الذراعين
- ٣- وعند الهبوط يثنى الطالب الركبتين ثم يمدهما لأخذ وضع الوقوف

الشقبة الجانبية (العجلة)



الخطوات التعليمية

- ١- أداء العجلة البشرية على الأرض بالمواجهة الأمامية للهبوط بالمواجهة الجانبية
- ٢- (وقوف عال) على صندوق بالطول ثم أداء العجلة للهبوط
- ٣- أداء الحركة على صندوق منخفض ومن سلم متحرك
- ٤- نفس الحركة السابقة مع زيادة ارتفاع الصندوق باستعمال القفز المتحرك ثم الثابت
- ٥- أداء الحركة على الحصان بالطول من سلم القفز الثابت

الخطوات الفنية

- ١- الركضة التقريبية تكون سريعة مع ارتفاع قوى على القفز للطيران الأول
- ٢- أثناء الطيران يغير الطالب وضع جسمه بأداء ربع لفة حتى يصبح الاتجاه جانبا وترتكز اليدين بالتوالي على الجهاز فتوضع اليد الأولى في منتصف الحصان والثانية في نهايته وبذلك يصل الجسم الى وضع الوقوف على اليدين الموازي ، يدفع الطالب الجهاز بسرعة باليدين على التوالي ليحقق مرحلة الطيران الثانية التي يبقى الجسم فيها ممدودا والذراعان مائلتين عاليا . يستمر الجسم في الدوران الى وضع الوقوف

الدرجة الأمامية من الجلوس فتحاً



الخطوات التعليمية

- ١- الدرجة الأمامية على الأرض
- ٢- متوازي منخفض ، وقوف ، الدرجة الأمامية للجلوس فتحاً
- ٣- متوازي عالى ، مع وضع صندوق اسفل العارضتين وفوقه فراش في مستوى اقل من العارضتين ، أداء الحركة من الجلوس فتحاً الى الجلوس فتحاً
- ٤- أداء الحركة دون ملامسة الفراش

الخطوات الفنية

- ١- من وضع الجلوس فتحاً على المتوازي يمسك الطالب العارضتين باليدين قريبا من امام الفخذين
- ٢- يثنى الطالب الرأس بقوة على الصدر ويحنى الجذع اماما لوضع العضدين على العارضتين وفتح المرفقين للخارج وفي نفس يرفع الحوض الى اعلى لاكمال الدرجة الأمامية مع بقاء الرجلين مفتوحتين وممدودتين وترك اليدين للعارضتين ثم يمسك بهما مرة اخرى خلف الفخذين ويتدحرج الجسم بانسياب الى الجلوس فتحاً امام اليدين مع مد الذراعين