

# المحاضرة الثانية للأوضاع الابتدائية المشتقة

الأستاذ المساعد الدكتور

عبدالناصر مرزه

مدرس مادة طرائق التدريس

# أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الرجلين .



(1-30) (وقوف، المشطان).

الإيعاز: على المشطين .... قف.



(1-31) (الوقوف، فتحا) .

الإيعاز: بقفزة القدمين للخارج .... ضع .



(1-32) (وقوف ، لمس المشط جانبيا) .

الايعاز : مشط القدم اليسرى جانبيا .... لمس .



(1-33) (نصف الوقوف ، الرجل خلفا) .

الايعاز : نصف الوقوف الرجل اليسرى خلفا.... رفع .



(1-34) (نصف الوقوف ، رفع الركبة) .

الايعاز : نصف الوقوف الركبة اليمين اماما بزاوية قائمة .. رفع .



(1-35) (نصف الوقوف ، الركبة أمام أسفل) .

الايعاز : نصف الوقوف الركبة اليسرى اماما اسفل .... رفع .



(37-1) (وقوف ، ثني الركبتان).

النداء : الركبتان نصفا .... ثني



(38-1) (وقوف ، الطعن جانباً).

الإيعاز : بالقدم اليمين جانباً .... طعن



(1-39) (وقوف ، ميزان امامي) .

الايعاز : مع رفع رجل اليسار خلفا ، ورفع الذراعين جانبها ،  
الجذع اماما .... ميل .



(1-40) (وقوف ، على الاربع) .

الايعاز : على الاربع .... وقوف .



(1-41) (وقوف ، المشدود على اربع). .

الايعاز : على اربع .... وقوف .

ثالثا - أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الجذع .



(1-42) (وقوف ، انثناء الجذع جانباً).

الايعاز : الجذع الى جهة اليسار .... ثني.



(1-43) (وقوف ، تقوس عميق).

الايعاز : الجذع للخلف بعمق .... تقوس





(1-44) (وقوف ، تقوس الجذع لمس الذراعين بالاسناد).

الايعاز : مع تقوس الجذع مسك الذراعين عاليا .... باسناد .



(1-45) (وقوف ، انحناء عالي).

الايعاز : الجذع عاليا .... انحناء .



(1-46) (وقوف ، اتحناء الجذع جانباً عالياً).

الايعاز : اعلى جذع اليسار .... حني .



(1-47) (وقوف ، ميل عالياً).

الايعاز : اعلى الجذع اماما .... ميل .



(1-48) (وقوف ، ميل افقي).

الايعاز : الجذع افقيا اماما .... ميل .

أوضاع مشتقة من الجلوس  
- أوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الرجلين



(1-50) (جلوس الركوب) .

الايجاز : مع وضع الساقين على جانبي الجهاز .... جلوس .



(1-51) (جلوس جانبا للجهاز) .

الايجاز : الجلوس الجانبي على الجهاز .... خذ .



(52-1) (جلوس الطويل) .

الايجاز : وضع الجلوس الطويل .... خذ .



(53-1) (جلوس المانع) .

ويكون هذا الوضع الجلوس على الارض واحدى الرجلين ممتدة الى الامام  
والرجل الاخرى مثنية .

جلوس المانع ..... خذ

# الأوضاع المشتقة من التعلق

## - أوضاع مشتقة من التعلق بتحريك الذراعين



(1-54) (التعلق بالمسك من الاعلى) .

الايجاز : بالقفز المسك من الاعلى .... تعلق .

- يكون هذا الوضع المشتق الجسم كما في وضع التعلق ،  
اتجاه الكفين للامام وفي اتجاه الجسم .



(1-55) (التعلق بالمسك من الاسفل) .

يكون في هذا الوضع المشتق الجسم كما في وضع التعلق ،

الا ان راكتي الكفين مواجهتان للوجه .

الايجاز : بالقفز المسك من الاسفل .... تعلق .

او التعلق بالمسك من الاسفل .... قفز .



### (1-56) (تعلق الانثناء)

- الجسم كما في وضع التعلق .
- الذراعان مثنيتان والعضدان موازنان الارض .
- الايعاز : بالقفز المسك بثني الذراعين .... تعلق .
- او التعلق بالمسك بذراعين مثنيتين .... قفز .



### (1-57) (التعلق بالمسك المتبادل)

- يكون الجسم كما في وضع التعلق .
- احدى اليدين تمسك بالاعلى واليد الاخرى تمسك بالاسفل .
- الايعاز : بالقفز المسك المتبادل .... تعلق .
- او التعلق بالمسك المتبادل .... قفز .

# أوضاع مشتقة من التعلق بتحريك الرجلين



(58-1) تعلق القرفصاء المواجهه .

- يكون الجسم في وضع التعلق .

- الركبتان مثنيتان كاملا .

الايجاز : تعلق القرفصاء المواجهه .... خذ .

(59-1) تعلق نصف القرفصاء).

نفس الوضع السابق ولكن مع ثني ركبة واحدة.

الايجاز: نصف القرفصاء من التعلق.... تعلق.



## الأوضاع الأخرى

هناك بعض الأوضاع ، وهي أوضاع كثيرة الاستعمال في التمارين البدنية وقد سميت بالأوضاع الأخرى لاختلاف ثقل الجسم فيها عنها في الأوضاع الأساسية ( الأصلية ) وهي كالآتي :



(1-60) (الانبطاح المائل او الاستناد الامامي ، يرتكز الجسم على اليدين والمشطين ، الذراعان ممدودتان باستقامة) .  
الايجاز : بعدتين وضع الانبطاح المائل .... خذ .



(1-61) (الانبطاح المائل العالي) او (الاستناد العالي) .  
- اليدان موضوعتان على الجهاز بحيث يكون مستواها اعلى من مستوى القدمين .  
الايجاز : وضع الانبطاح المائل العالي .... خذ .  
او الاستناد العالي .... خذ .

شكرا لحسن الأصغاء وحسن الاستماع