


# أساسيات الجمباز الإيقاعي



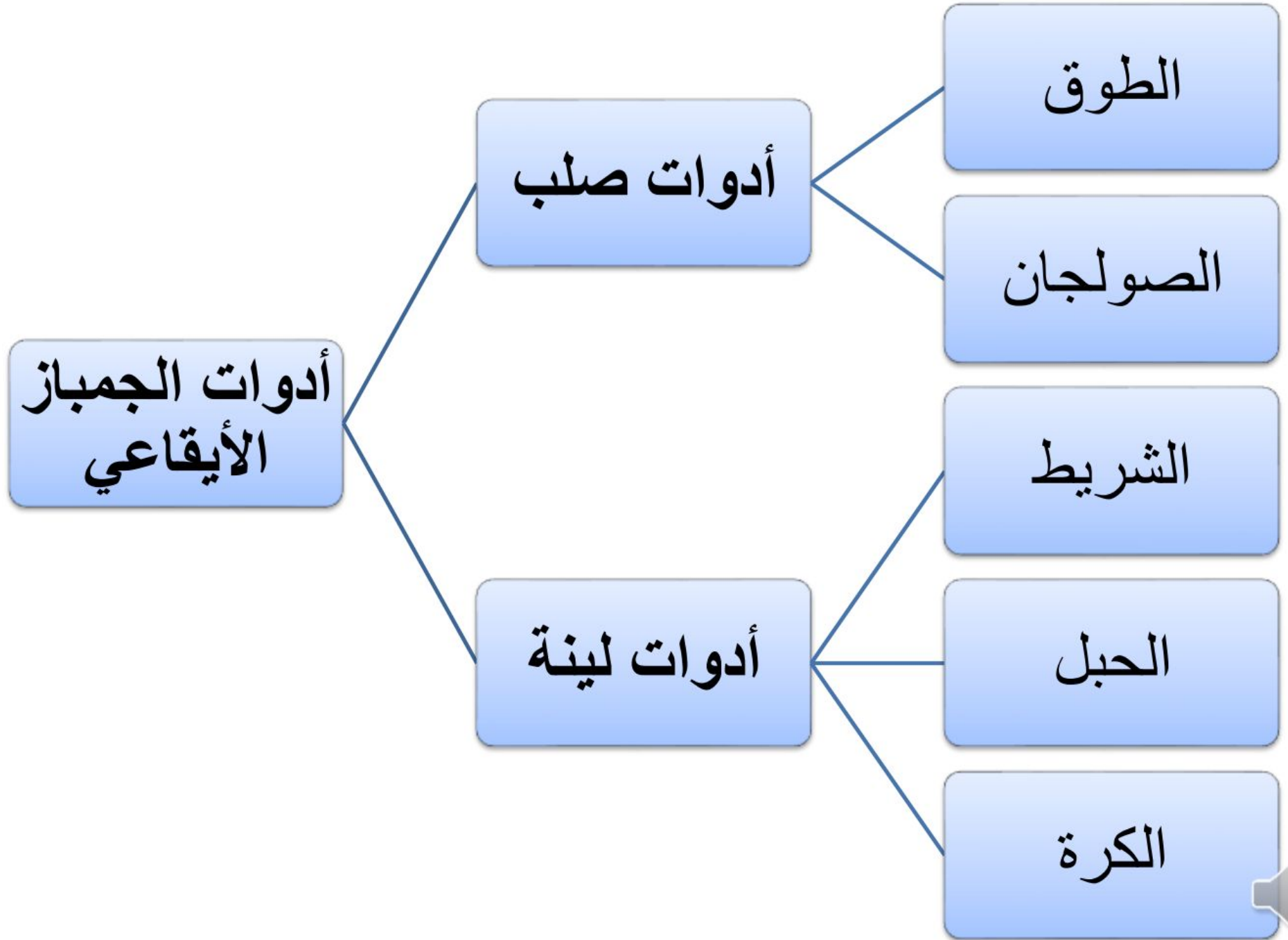
م. م هدير رحيم مزهر  
ماده جمناستك الايقاعي  
مرحله الثانيه 

# أدوات الجمباز الإيقاعي:



- لكل رياضة مهارات خاصة تميزها عن الرياضات الأخرى، وأهم ما يميز الجمباز الإيقاعي بالإضافة إلى مهارات الجسم وجود الأدوات المختلفة والتي يتنوع إستخدامها طبقاً لطبيعة شكل وحجم ووزن الأداة مما يجعل الإتقان والتميز أكثر صعوبة.





# المواصفات القانونية لأدوات الجمباز الإيقاعي





- أولا-الشريط الجمباز الإيقاعي:
- يصنع الشريط من الحرير يبلغ طوله ما بين 2,5:3 متر للناشئين ، ما بين 5:8 متر للكبار. عرضه ما بين 2:5 سم
- يربط الشريط بعضا يترأوح طوله ما بين 50:70 سم وقطرها 1,5 سم
- حلقة معدنية لتسهيل حركة الشريط



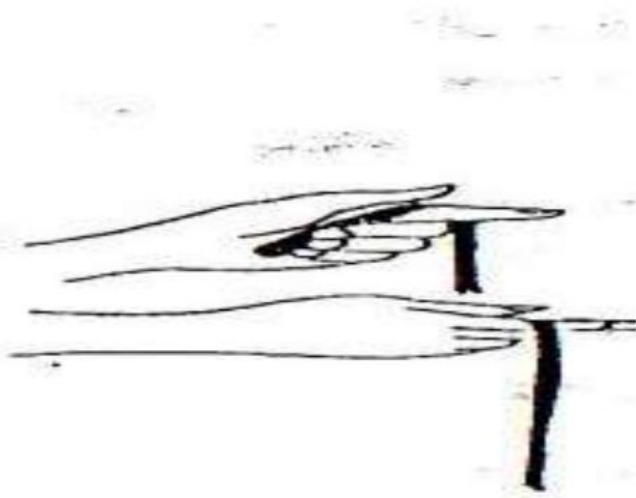


- كرة الجمباز الإيقاعي.
- تصنع من المطاط (الكاتشوك).
- قطرها ما بين 16:18 سم.
- يتراوح وزنها ما بين 400:500 جرام.
- يراعى عند مسك الكرة عدم تصلب الأصابع وعدم الضغط على الكرة باليد، بل تترتاح الكرة على رسغ اليد وتستند بالأصابع مفرودة.





- الحبل الجمباز الإيقاعي
- يصنع من المطاط أو القطن.
- يبلغ طول الحبل حوالي 280 سم وسمكه حوالي 8 سم.
- ينتهي طرفين الحبل بعقدة أو بقبضتين خشب.
- طريقة مسك الحبل يتم وضعة بين السبابة والأبهام ودوران الحبل من الرسغ مع فرد الذراعين



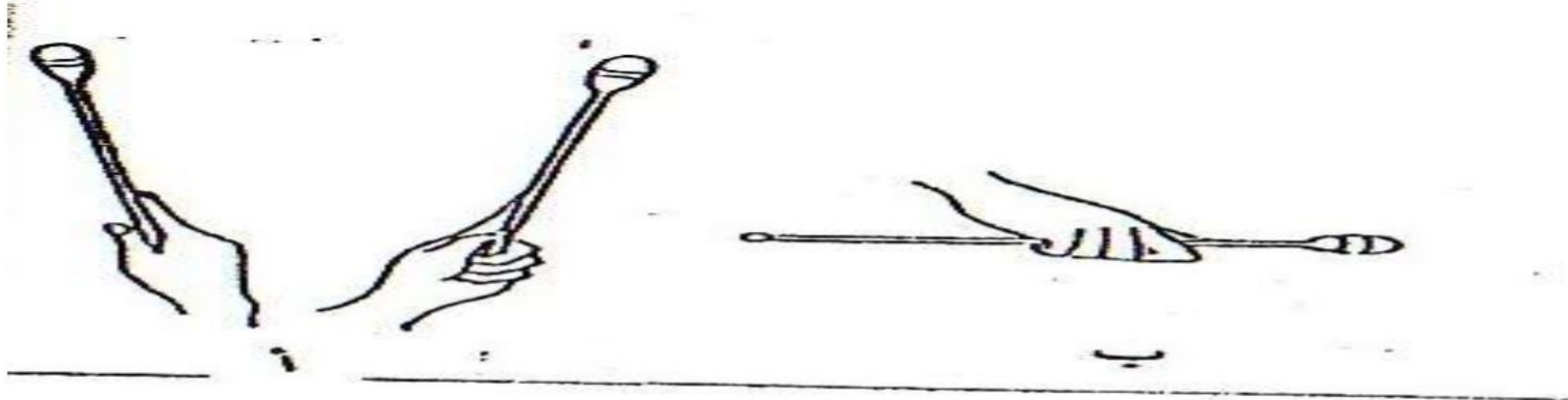


- الصولجان
- يصنع من الخشب أو أي مادة صناعية.
- يتراوح طوله ما بين 40-50 سم.
- يتراوح وزنه 150 جرام.
- يشبه الصولحان الزجاجية ويسمي الجزء العريض منه بالجسم بينما الجزء الرفيع بالرقبة التي تنتهي برأس كروي قطرها لا يتعدى 3 سم.



# طرق مسك الصولجان

- مسك الصولجان من الرأس.
- مسك الصولجان من العنق.
- وضع الصولجان في راحة اليد مع سندها بالسبابة.



# الحركات التي يتم أدائها بالصولجان.

1- مرجحة ودوران الذراعين بالصولجان  
تؤدي بعدة أشكال منها

المرجحة والدوران  
الأفقي للذراعين

المرجحة والدوران  
العكسي للذراعين

المرجحة والدوران  
المتوازي للذراعين



## 2- دوران الصولجان حول رسغ اليد في الاتجاهات التالية:

أمام الرسغ  
اليد

الجهة اليمنى  
أو اليسرى

خلف رسغ  
اليد



### 3- رمي والأستلام الصولجان:

يؤدي الرمي  
الصولجان

- أماما
- جانبا

ويمكن استلام  
الصولجان

- بنفس اليد أو باليد الأخرى
- بعد مرجحة الذراع أو دورانة



## 4- خبط الصولجان

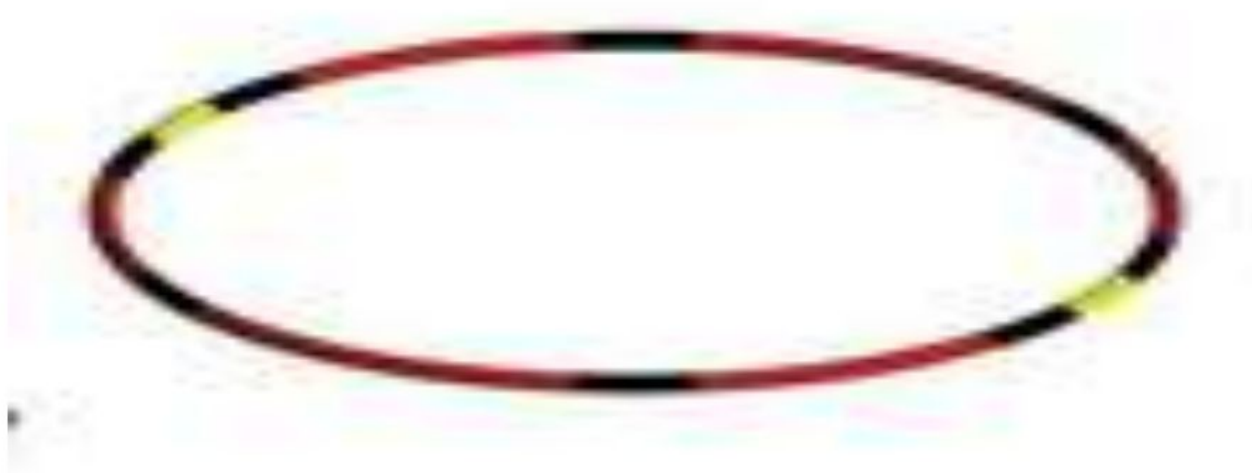
خبط الصولجان مع  
الصولجان الاخر

خبط الصولجان علي  
الارض



## • طوق الجمباز الإيقاعي

- يصنع من الخشب أو المعدن الخفيف أو البلاستيك
- يبلغ قطره حوالي 80سم.



# طرق مسك الطوق

## 1-المسك من أعلى:

خلاله يواجه ظهر اليدين الطوق الجسم عند رفع الطوق لأعلى، ويتم المسك بيد واحدة أو باليدين معاً.

## 2-المسك من أسفل:

وفيه تواجه راحة اليدين الجسم عند رفع الطوق لأعلى ويتم المسك بيد واحدة أو باليدين معاً.



## تابع طرق مسك الطوق

### 3-المسك المتبادل:

وفيه تمسك يد من أعلى الطوق واليد الأخرى من أسفل الطوق.

### 4-المسك من الخارج:

وفيه تمسك اليدين الحافة الخارجية للطوق سواء بيد واحدة أو باليدين.

### 5-المسك من الداخل:

وفيه تمسك اليدين الحافة الداخلية للطوق سواء بيد واحدة أو باليدين معاً.



# الحركات التي يتم أدائها بالطوق.

1-مرجحة الذراع أو الذراعين بالطوق.

- مرجحة بندولية (عمودية علي الأرض)(بجانب الجسم اماما وخلفا- أمام الجسم من جانب لآخر- خلف الرأس من جانب لآخر.

- مرجحة أفقية (موازية للأرض).

2- دوران الذراع أو الذراعين بالطوق.

- دوران الذراع أو الذراعين بالطوق في اتجاه واحد.

- دوران الذراع بالطوق وتسليمة للذراع الأخرى.

- دوران الطوق حول محورة (المحور الرأسي- المحور الأفقي- المحور السهمي).

دوران الطوق حول رسغ اليد.



## تابع الحركات التي يتم أدائها بالطوق.

3- رمي واستلام الطوق:

- رمي الطوق أفقيا لأعلي

- رمي الطوق عموديا

- رمي الطوق علي شكل قوس

4- دحرجة الطوق علي الجسم أو الأرض واستلامه

5- الوثب البسيط والعالي بالطوق



شكرا لكم